Programmheft

Frühjahr-/Sommersemester 2013

Die vhs Volkshochschulen

vhs zirndorf

Spezial

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

vhs oberasbach

EFQM

Wissen und mehr

Berufsunfähigkeit

Kein Beruf ist ohne Risiko

Besonders günstige Beiträge für Azubis + Studenten

Berufsunfähigkeit kann jeden treffen

Können Sie sich vorstellen, plötzlich nicht mehr arbeiten zu können, weil ein Unfall passiert ist oder eine Krankheit Sie daran hindert? Jeder fünfte Arbeitnehmer scheidet heutzutage aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

Informieren Sie sich jetzt!

Vertrauensmann
Volker Schreiner
Versicherungsfachmann
Telefon 0911 9994785
Telefax 0911 9994786
Mobil 0170 1513012
Schreiner@HUKvm.de
Meisenstraße 14 A
90522 Oberasbach

Kundendienstbüro
Sabine Platzer
Versicherungsfachfrau
Telefon 0911 422201
Telefax 0911 422288
Sabine.Platzer@HUKvm.de
Hauptstraße 1
90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8.30–12.30 Uhr
Di. u. Do. 13.30–17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Die vhs
Volkshochschulen

Volkshochschule Zirndorf

Volkshochschule Oberasbach

Arbeitsplan

Dieser Arbeitsplan wird mit Unterstützung der Inserenten erstellt. Bitte berücksichtigen Sie diese bei Ihrem Einkauf!

Programmheft

Frühjahr-/Sommersemester 2013

Impressum:
Auflage: ca. 9.000 Stück
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Volkshochschulen Zirndorf und Oberasbach
Layout, Satz und Anzeigen: PRO PUBLIC Grafik & Kommunikation GmbH, Zirndorf
Druck: Bollmann Druck GmbH, Zirndorf
Titelbild: Hans Schmörer

Übersichtskalendarium

2013

Januar

KW	1	2	3	4	5
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	**6**	**13**	**20**	**27**	

Februar

KW	5	6	7	8	9
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	
Sa	2	9	16	23	
So	**3**	**10**	**17**	**24**	

März

KW	9	10	11	12	13
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	**3**	**10**	**17**	**24**	**31**

April

KW	14	15	16	17	18
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

Mai

KW	18	19	20	21	22
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	**5**	**12**	**19**	**26**	

Juni

KW	22	23	24	25	26
Mo		3	10	17	24
Di		4	11	18	25
Mi		5	12	19	26
Do		6	13	20	27
Fr		7	14	21	28
Sa	1	8	15	22	29
So	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**

Juli

KW	27	28	29	30	31
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	31
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

August

KW	31	32	33	34	35
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	**4**	**11**	**18**	**25**	

Unterrichtstage

Alle im Kalender mit schwarzem Balken markierten Tage sind unterrichtsfrei; ausgefallene Stunden werden nachgeholt. Für Wochenendseminare und Ferienkurse ist das Kalendarium nicht bindend.

Jetzt Isolierglas durch Wärmeschutzglas tauschen + sparen!

Glaserei Ruckert e.K.
Inh. Andreas Tillmann

Meisterbetrieb seit 1961
Schillerstraße 7
90522 Oberasbach
Tel.: 0911/69 29 94

www.glaserei-ruckert.de

• Reparatur-/Neuverglasungen • Dach-/Bauverglasungen • Ganzglastüren/ Duschkabinen • Dekorative Verglasungen • Bilder • Rahmen • Spiegel •

REINSCHAUEN LOHNT SICH!

PRO PUBLIC
Grafik & Kommunikation GmbH

IHRE WERBEAGENTUR VOR ORT:
Bachstr. 3 · Zirndorf · Tel. 0911/6 99 69 31
info@propublic.de · www.propublic.de

ERNTEN SIE DOCH EINFACH DIE FRÜCHTE UNSERER ARBEIT:

Logoentwicklung / Refresh · Geschäftsdrucksachen aller Art (Visitenkarten, Klappkarten, Briefbögen, Briefumschläge, Blöcke, Mappen, ...) · Anzeigengestaltung · Firmenfolder, Handzettel, Flyer · Mailings, Post- und Einladungskarten · Speisekarten · Kataloge, Prospekte, Broschüren · Aufkleber, Verpackungen Plakate, Poster (auch Großformate) · Fahnen, Werbeplanen, Banner, Displays · Firmen- und Leuchtschilder, Bautafeln · Fahrzeug-Beschriftung, Schaufenster · 3D-Werbemittel aller Art (z.B. Stifte, Tassen...) Elektronische Medien (PowerPoint, ...) · Internetauftritte aus einer Hand

Besuchen Sie uns im Feinkoststadl

Wir bieten Ihnen:

- eine große Auswahl an Käsespezialitäten
- Bio-Wurstwaren aus der Region
- Eine große Schinkenauswahl, z.B. Parma oder Südtiroler Schinken
- Regionale Spezialitäten, z.B. Kren und Honig aus Mittelfranken
- erlesene Weine und Obstbrände
- Italienische und Südtiroler Genüsse
- täglich frisches Holzofenbrot

Feinkost Stadl

Unser Service:

- Geschenkgutscheine
- Geschenkkörbe
- Käse und Schinkenplatten, u.v.m.

Öffnungzeiten:
Mo / Di / Do / Fr: 9.00 - 18.00 Uhr
Mi: 14.00 - 20.00 Uhr
Sa: 8.00 - 13.00 Uhr

Nürnberger Str. 37a · 90513 Zirndorf · Tel. 09 11/60 30 94

Grußwort des 1. Bürgermeisters

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine gute Allgemeinbildung ist eine wichtige Voraussetzung für beruflichen und gesellschaftlichen Erfolg. Das gilt schon für die Schulzeit, umso mehr aber für uns Erwachsene.

Daher hat die Zirndorfer Volkshochschule als einer der Grundpfeiler der Erwachsenenbildung in unserer Stadt auch diesmal wieder ein vielseitiges und abwechslungsreiches Kursprogramm zusammengestellt. Neues und Bewährtes ergänzen sich dabei ausgezeichnet.

Ob Sprachen, Gesundheit, Sport oder gar Reisen. Die Angebotspalette ist vielseitig und interessant. Dabei werden natürlich auch schnell neue Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht. Kommunikation und Freizeitgestaltung – die VHS verbindet beides. Neben dem reinen „Lernen“ erfüllt die VHS so auch wichtige soziale und gesellschaftliche Aufgaben.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Spaß bei den angebotenen Kursen und würde mich freuen, wenn Sie rege daran teilnehmen möchten.

Mit freundlichen Grüßen

Thomas Zwingel
Erster Bürgermeister

Volkshochschule Zirndorf

Leitung: Gisela Schmörer

Geschäftsstelle: Sylvia Olejnik, Suma Wolter
Schulstr. 4, 90513 Zirndorf
Tel. 0911 - 9 65 72 39
Fax 0911 - 6 00 39 02
E-Mail: vhs@zirndorf.de
Internet: www.zirndorf.de/vhs

Bürozeiten: Mo.-Fr. von 8.30-12.00 und Do. von 14.00-18.00 Uhr

Gisela Schmörer (Ltg VHS)

Sylvia Olejnik (Büro)

Suma Wolter (Büro)

Ferienordnung für das Schuljahr 2013

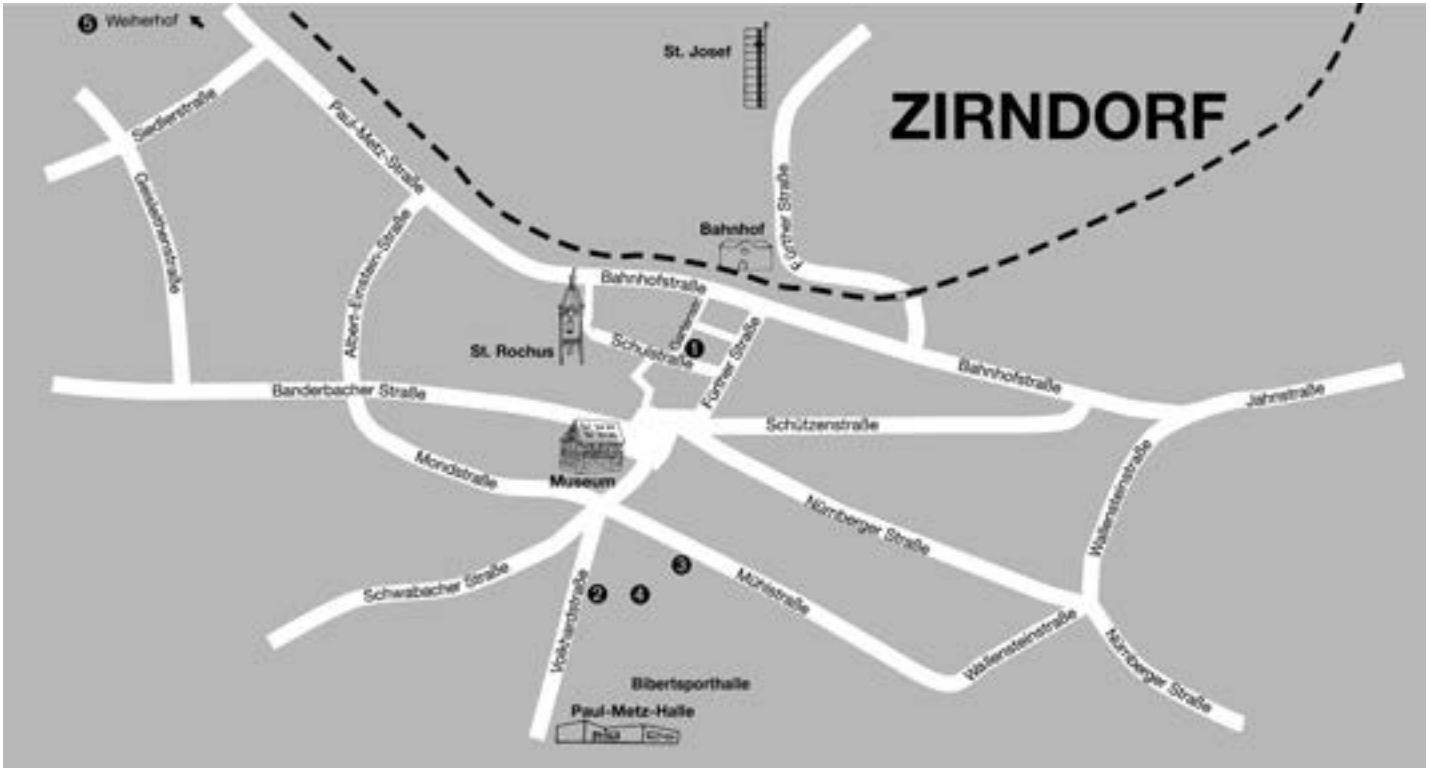
Faschingsferien:	11.02.2013 - 15.02.2013
Osterferien:	25.03.2013 - 06.04.2013
Pfingstferien:	21.05.2013 - 31.05.2013
Sommerferien:	31.07.2013 - 11.09.2013
Herbstferien:	28.10.2013 - 31.10.2013

Die Volkshochschule stellt sich auch auf Facebook vor.
Unser Profil wird ständig aktualisiert. Schaut doch mal rein, wir freuen uns über zahlreiche „Gefällt mir"-Klicks!
www.facebook.com/VolkshochschuleZirndorf

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder e-Mail ist ab Erscheinen unseres Programmheftes möglich, jedoch nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung.
Pro Person und Kurs bitte einen Anmeldeschein ausfüllen. **Auch für Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.** Geben Sie die Teilnehmerdaten und Bankverbindung bitte vollständig an. Unvollständig, fehlerhaft und nicht leserlich ausgefüllte Anmeldescheine und Anmeldungen ohne Bankverbindung können nicht bearbeitet werden. Rücklastgebühren (3,00 EUR) der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Ihre schriftliche Anmeldung wird nicht bestätigt. Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie rechtzeitig eine Absage.


ZIRNDORF
Weiherhof
St. Josef
Siedlerstraße
Paul-Metz-Straße
Cadolzburgerstraße
Albert-Einstein-Straße
Bahnhof
Fürther Straße
Bahnhofstraße
St. Rochus
Schulstraße
Gabelsberger
Bahnhofstraße
Banderbacher Straße
Schützenstraße
Jahnstraße
Mondstraße
Museum
Nürnberger Straße
Wallensteinstraße
Schwabacher Straße
Volkertshofstraße
Mühlstraße
Bibertsporthalle
Paul-Metz-Halle

Mindestteilnehmerzahl: Wird die Mindestteilnehmerzahl (12 Personen) nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesagt (eine Woche vor Kursbeginn) oder kann bei Zahlung eines Aufpreises bzw. einer Verkürzung der Laufzeit durchgeführt werden. **(siehe unter Gebühren)**

Höchstteilnehmerzahl: Im Interesse der Teilnehmer/innen und ihrer Lernerfolge kann auch eine Höchstteilnehmerzahl festgelegt werden. Gehen mehr Anmeldungen ein als Kursplätze zur Verfügung stehen, werden Wartelisten geführt bzw. können bei entsprechender Nachfrage Zusatzkurse eingerichtet werden, sofern dies aus räumlichen und personellen Gründen möglich ist.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Wenn Sie **Barzahlung** bevorzugen, können Sie Ihre Kursgebühr zu den Bürozeiten in der **Geschäftsstelle der Volkshochschule, Schulstraße 4** mit dem gleichen Anmeldeschein einbezahlen.

Gebühren: Sie betragen 3,50 EUR pro Doppelstunde, bei besonders aufwändigen Kursen wie z. B. im EDV-Bereich 6,15 EUR pro Doppelstunde.
Schüler, Studenten und Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen erhalten gegen Vorlage eines Ausweises oder eines entsprechenden Bescheides eine Gebührenermäßigung (30 %).
Bei Kinder- und Schülerkursen ist die Gebühr bereits ermäßigt angegeben. Bei Wochenend-, Tagesseminaren, Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Anpassen der Kursgebühr bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 12 (EDV-Kurse 10): Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Unterhalb dieser Teilnehmergrenze können jedoch Kurse für Kleingruppen mit erhöhter Gebühr eingerichtet werden. Es kommt eine Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Bei einer Kleingruppe mit 6 Teilnehmern verdoppelt sie sich zum Beispiel.

Rücktritt: Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich verpflichtet, die Kursgebühr zu entrichten. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist nur bis zu 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- EUR möglich. Nach dieser Frist kann ein Rücktritt nur bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 6 Wochen in nachgewiesenen Fällen einer längerfristigen Erkrankung oder eines Wegzugs erfolgen. Auch hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- EUR an. Alle Rücktritte müssen schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle eingehen (per Brief, Fax oder E-Mail). Eine Abmeldung beim Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.

Haftung: Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Schäden jeglicher Art und Diebstählen. Bei Gruppenreisen und Exkursionen treten die Volkshochschulen nur als Vermittler auf. Im Übrigen gelten die „Allgemeinen Reisebedingungen des DVR".

Bescheinigung: Auf Wunsch wird am Ende eines Semesters eine Bescheinigung über den regelmäßigen Besuch des Kurses ausgestellt.

Hausordnung: Die Volkshochschule ist in allen Unterrichtsräumen Gast. Die Teilnehmer/innen werden deshalb um größtmögliche Rücksichtnahme und Vermeidung von Schäden gebeten. Bitte beachten Sie das in Schulen und Vortragsräumen geltende Rauchverbot.

Studienreisen: Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§ 651 a ff. BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird den Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Handhabung: Der jeweilige Leiter der Veranstaltung handhabt die Hausordnung in den Kursen und sonstigen Veranstaltungen. Er kann Personen, die den Unterricht oder die Veranstaltung erheblich stören, von der weiteren Teilnahme ganz oder teilweise ausschließen. In diesem Fall hat der Teilnehmer keinen Anspruch auf Rückerstattung der bereits entrichteten Entgelte.

Veranstaltungsorte der VHS Zirndorf

❶ VHS-Räume, Schulstraße 4, Zirndorf
❷ Mittelschule Zirndorf, Volkardtstraße 5
❸ Grundschule 1 Zirndorf, Mühlstraße 14
❹ Kreativzentrum Zirndorf, Volkhardtstr. 3
❺ ehemaliges Sparkassengebäude, Weiherhof, Keller

Kennen Sie schon die Stadtbücherei Zirndorf?

Was gibt´s denn da?

Romane, Krimis, Thriller, Bestseller, Sach- und Fachbücher, Reiseführer
Bilderbücher, Comics, Zeitschriften, Tonkassetten, Hörbücher,
Videos, Compact Discs, CD-ROM, DVD und vieles mehr.
Alle Bücher und AV-Medien können kostenlos entliehen werden.

Und was ist noch so los?

Autorenlesungen, Diavorträge, Aufstellungen,
Puppentheater, Vorlesenachmittage, Büchereirätsel,
Malwettbewerbe, Führungen für Gruppen und Schulklassen,
Bilderbuchkino und und und…

Schnelle Suche im Internet!

Als aktuellen Service bietet die Stadtbücherei den Buchkatalog im Internet. Unter **http:/www.zirndorf.de/buch** finden Sie alle 25.000 Medien der Stadtbücherei. Ist das gesuchte Medium zur Zeit ausgeliehen, besteht die Möglichkeit, sich per E-mail benachrichtigen zu lassen, sobald das Medium wieder ausleihbar ist. Schauen Sie doch mal rein!

Also dann, bis bald! Wir sehen uns in der Stadtbücherei!

Öffnungszeiten:	Montag u. Donnerstag	13.00–18.00
	Dienstag u. Mittwoch	13.00–17.00
	Freitag	8.30–12.30

Stadtbücherei Zirndorf • Banderbacher Str. 31
Tel. 09 11/9 60 60 69-0 • Fax 09 11/9 60 60 69-73
E-mail: stadtbuecherei@zirndorf.de

Spezial und mehr

Sonderprogramme:

101 - 104 Studien- und Erlebnisreisen
121 - 126 Hauswirtschaft

Zielgruppenprogramme:

131 - 136 Programm für Frauen
121 - 122/560 Programm für Männer
141 - 144 Programm für Schüler
147 - 167 junge vhs
175 - 176 Seniorenprogramm
183 - 194 Seniorenprogramm im Kreativzentrum

Gesellschaft und Leben

Mitten im Leben

201 - 202	Mensch und Umwelt
203 - 205	Wohnen
206 - 210	Rhetorik/ Kommunikation
214 - 215	Erziehungsfragen
216 - 217	Wirtschaft

Beruf und Karriere

Wissen wie‘s geht

301 - 313	EDV-Kurse
591	Gedächtnistraining

Sprachen und Verständigung

In der Welt zuhause

405	Integrationskurs
141	Englisches Theater
413 - 418	Englisch
431 - 434	Französisch
441 - 446	Italienisch
461	Spanisch

Gesundheit und Fitness

Das Leben in Balance

131 / 136 / 175	Entspannung/Körpererfahrung
501 - 537	Entspannung/Körpererfahrung
539 - 578	Bewegung/Entspannung/Fitness
581 - 594	Heilmethoden
530 - 530A	Tanz

Kultur und Gestalten

Der Sinn fürs Schöne

602 - 604	Nähen
616 - 618	Gestalten
530 / 530A / 619 - 628	Tanz
158 / 158A	Tanz / junge vhs
141	Theater

Städtisches MUSEUM Zirndorf

Spitalstrasse 2
Telefon 09 11/9 60 60 59-0

Öffnungszeiten:
Di - So 10 - 12 und 14 - 17 Uhr
Juli bis Mitte September
Di - So 10 - 17 Uhr

An Feiertagen Sonderregelungen
am 1.1; Faschingsdienstag;
24., 25. und 31.12. geschlossen

Führungen für Gruppen und Kindergeburtstage nach Vereinbarung

Sonderausstellungen 2013 im Städtischen Museum Zirndorf

*

15. Dezember 2012 – 17. März 2013

Stein auf Stein

Die schönsten Baukästen
vom Biedermeier bis Bauhaus

*

29. Juni – 15. September 2013

101 Jahre NIVEA

Eine Marke erobert die Welt

Die Programmübersicht und mögliche Änderungen finden Sie auch auf unseren Internet-Seiten unter **www.zirndorf.de/museum**.
Städtisches Museum, Spitalstr. 2, 90513 Zirndorf
Tel.: 09 11/9 60 60 59-0 · Fax: 09 11/9 60 60 59-20 · e-mail: museum@zirndorf.de

Studien- und Erlebnisreisen

101 Der schöne Schwarzwald — EUR 219,00

3-Tage Busreise der Volkshochschule in Zirndorf
Ewa Borowska-Gryc
Reiseveranstaltung, Reisevermittlung
Freitag, 26.04.13, 3 Tage

1. Tag: 26.4.13 (Freitag)

Um 7:00 Uhr fahren wir in Zirndorf bei der Bahnhaltestelle Zirndorf-Kneippallee ab.
Unterwegs machen wir eine Mittagspause in Freudenstadt.
Freudenstadt ist die höchstgelegene Stadt Württembergs (730 Meter über dem Meeresspiegel). Sie wurde 1599 durch Herzog Friedrich I. gegründet und nach dem Muster eines Mühlespiels gestaltet. Die Stadt besitzt den größten Marktplatz Deutschlands (219 x 216 m), erbaut nach den Plänen des Baumeisters Heinrich Schickhardt.
Die charakteristischen Arkaden der Markthäuser laden zum gemütlichen Stadtbummel ein. Sehenswert ist die evangelische Stadtkirche, eine 1601-1608 von Heinrich Schickhardt im Renaissancestil erbaute Winkelhakenkirche, d.h. mit zwei rechtwinkelig zusammenstoßenden Langschiffen.
Kultureller Mittelpunkt Freudenstadts ist das Kurhaus und Kongresszentrum.
Im südlichen Teil der Stadt beginnt der 350 ha. großer Naturparkwald.
Nach dem Besuch in Freudenstadt fahren wir nach Freiburg.
Freiburg (ca. 230 000 Einwohner) ist die südlichste Großstadt Deutschlands. Die Altstadt mit dem Münster und den Bächle - beide sind Wahrzeichen Freiburgs - ist Ziel von jährlich über drei Millionen Besuchern. Dank seiner 1457 gegründeten Albert-Ludwigs-Universität zählt Freiburg zu den klassischen deutschen Universitätsstädten.
Während einer Stadtführung lernen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und die Schönheit dieser geschichtsträchtigen Stadt kennen und spüren ihr besonderes Flair.
Das nahe Frankreich lässt grüßen, denn hier ist der Lebensstil eher entspannt und genussorientiert im Vergleich zu anderen deutschen Großstädten.
Abends fahren wir in das herrliche Elztal zu unserem Gasthof, wo uns Abendessen erwartet (2x Übernachtung)

2. Tag: 27.4.13 (Samstag)

Nach dem Frühstück, während einer Backvorführung lüften wir das Geheimnis der „Schwarzwälder Kirschtorte“, die wir anschließend probieren dürfen. Dazu gibt es Kaffee.
So gestärkt fahren wir mit unserer Reiseleitung nach Triberg, der Stadt mit den höchsten Wasserfällen Deutschlands. Inmitten der wildromantischen Landschaft tosen die gewaltigen Wassermassen 163 m in die Tiefe. Wir beobachten das Naturschauspiel, bevor wir bei einer Führung im Schwarzwaldmuseum Wissenswertes über den Schwarzwald erfahren.
Triberg ist ebenso bekannt für die weltgrößte Kuckucksuhr. Nach der Besichtigung genießen wir ein Gläschen Wein und dann fahren wir ins Hotel, wo wir den Tag mit einem Schwarzwälder Spezialitätenessen abrunden.

3. Tag: 28.4.13 (Sonntag)

Wir schließen unsere Reise mit der Besichtigung von Baden Baden. Die von den Bergen des Schwarzwaldes umgebene Stadt ist ein weltbekannter Kurort, der als Bäderstadt auf eine 2000-jährige Geschichte zurückblicken kann. Ihre Glanzzeit als „Sommerhauptstadt Europas“ liegt im 19. Jahrhundert.
In dieser Zeit entwickelte sie sich zum Kommunikationszentrum für eine internationale Klientel: Adelige und Bürger, Industrielle und Künstler, Gesunde und Kranke der Oberschicht suchten die Stadt an der Oos für mehrere Wochen und Monate auf und prägten das gesellschaftliche Leben. Die Relikte dieser Zeit bestimmen immer noch das Stadtbild, was wir während einer Führung kennenlernen werden.
Nach der Führung haben wir Zeit für das Mittagessen und die individuelle Erkundung der Stadt.
Wir kommen in Zirndorf um ca. 19:30 Uhr an.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 11:

Im Reisepreis enthaltene Leistungen:
- Fahrt mit einem Luxus-Reisebus mit Klimaanlage, Bordküche, DVD, WC. Busunternehmen: Steidl-Reisen in Sengenthal-Buchberg
- Stadtführung in Freiburg
- 2x Übernachtung mit Halbpension in einem Gasthof (Mittelklasse- Hotel). Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC ausgestattet
- Frühstücksbuffet & 3-Gang-Menu/Buffet
- Begrüßungsgetränk
- 1x Spezialitätenessen im Rahmen der HP
- Ganztägige Reiseleitung Schwarzwald
- Eintritt Triberger Wasserfälle
- Eintritt und Führung Schwarzwaldmuseum in Triberg
- Eintritt und Führung weltgrößte Kuckucksuhr bei Triberg
- Schwarzwälder Kirschtortenbacken inkl. Kaffee und 1 Stück Torte
- Stadtführung in Baden Baden
- Insolvenzversicherung

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: 219,00 EUR
Einzelzimmerzuschlag: 40,00 EUR
Mindestteilnehmeranzahl: 35 Personen
Anmeldeschluss: 11.03.2013
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

102 Auf den Trichter gekommen — EUR 5,00

Sprichwörtern und Redewendungen auf der Spur
Martina Ebert
Mittwoch, 15.05.13, 16:00 - 18:00 Uhr
Schöner Brunnen, Hauptmarkt Nürnberg
Hatten Sie schon mal Torschlusspanik, weil Ihnen die Felle davongeschwommen sind, und schließlich war doch wieder alles in Butter, da Sie steinreich sind und obendrauf was auf der Pfanne haben? Erfahren Sie die Herkunft von Sprichwörtern und Redewendungen an historischen Plätzen und erkunden Sie mit mir die Nürnberger Altstadt!

103 Amsterdam — EUR 895,00

Lenz-Reisen
Mittwoch, 22.05.13, 5 Tage
Amsterdam ist einzigartig unter den europäischen Metropolen Europas - auf relativ kleiner Fläche vereinigen sich hier Kunst und Kultur, das bedeutende Musikleben und eine hochrangige Museenlandschaft mit einer exclusiven Lage am (und im) Wasser. Mit vielen Glanzlichtern und Jubiläen feiert die größte Stadt und das kulturelle und historische Zentrum der Niederlande dieses Jahr ganz kräftig - und Sie können dabei sein! Aber auch die hochkarätigen Ausstellungen sind immer wieder ein besonderer Kunstgenuss; die interessantesten haben Sie bei dieser Reise vereint:
... zum 60. Geburtstag Van Gogh`s öffnet „sein Museum“ wieder seine Pforten anlässlich des 40. Bestehens
... das Rijksmuseum wird nach langen Renovierungsarbeiten wiedereröffnet...
... in der Hermitage (eine Dependance der weltberühmten Eremitage in St. Petersburg) gibt es eine Präsentation über Zar Peter den Grossen...
... 125 Jahre Concertgebouw - hier steht eine Konzert und eine Führung „Hinter den Kulissen“ auf dem Programm...
Im „Venedig des Nordens“ erwarten Sie 165 Grachten mit 100 Kilometern Länge und 2.500 Hausbooten) - UNESCO-Weltkulturerbe, seit 400 Jahren Lebensadern der Stadt und eine besondere Entdeckung wert.
Wenn nicht 2013 - wann dann?

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Leistungen:
- 4 Übernachtungen im ****NH Hotel MUSEUM QUARTIER (zentral)
- Frühstücksbuffet
- 1 Abendessen
- Versicherungen
- Führungen, Besichtigungen inkl. Eintritte
- 2 Grachtenfahrten
- Reiseleitung und Busfahrt

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: 895,00 EUR
Einzelzimmerzuschlag: 328,00 EUR (zumeist Doppelzimmer zur Alleinbenutzung)
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Lenz-Reisen GmbH. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

104 Ein Spargeltag in Schrobenhausen EUR 59,50

Lenz-Reisen
Samstag, 01.06.13
Zwischen Ingolstadt und München, nahe Pfaffenhofen, liegt ein Gebiet mit feinem sandigen Boden, der sich bestens für den Spargel eignet... Seit 1913 wird in und um Schrobenhausen gezüchtet, gepflanzt und gestochen. Das Ergebnis ist ein besonders leckerer Spargel mit kräftigem Geschmack; die Region ist das bekannteste und größte Anbaugebiet in Bayern.
Bevor Sie sich aber dem Spargel widmen, gibt es vormittags unterwegs einen interessanten Stopp bei einem ganz anderen Gemüse - bei den Champignons. Sie besuchen eine Champignonzucht und hören bei der Führung sicher viel Neues über diese Pilze (die man natürlich auch ganz frisch kaufen kann).
Jetzt aber nach Schrobenhausen, zunächst zum Europäischen Spargelmuseum. Hier erfährt man alles über Geschichte, Anbau und Verarbeitung der leckeren weißen Stangen.
Mittags erwartet Sie auf einem Spargelhof ein Spargelbuffet (im Preis inklusive) mit Spargelsuppe, Spargel satt mit Schinken, Schnitzel, Kartoffeln und versch. Saucen.
Natürlich fahren wir dann zu den Spargelfeldern und können bei der Ernte zuschauen (und anschl. auch einkaufen, wenn Sie mögen).
Nachmittags Besuch im Lenbach-Museum in Schrobenhausen. Der berühmteste Portraitmaler des ausgehenden 19. Jh. wurde hier geboren; sein Geburtshaus ist heute Galerie und Museum. Eine Kaffeepause in der gemütlichen Altstadt rundet den Tag ab.

Preis pro Person: 59,50 EUR inkl. Führungen und Eintritt, Teilnahme am Spargelbuffet, Reiseleitung und Busfahrt.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Lenz-Reisen GmbH. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird.

Anmeldungen ab sofort!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Hauswirtschaft

121 Kochkurs für Männer aller Altersgruppen (max. 10 TN) EUR 42,00

Darf's auch mal mehr sein als Dosenfutter?
Einfach Kochen lernen von der Pike auf!
Christian Eul
Montag, 25.02.13, 04.03.13, 11.03.13, 18.03.13, 08.04.13,
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Sie denken eine Dose Ravioli ist der einzige kulinarische Hochgenuss, den Sie in einer Küche zustande bringen können? Ihnen brennt ständig das Wasser an? Das muss nicht sein!!! Sie werden sehen, dass Kochen nicht so schwer ist wie man denkt und dass man(n) auch als absoluter Kochanfänger wohlschmeckende und abwechslungsreiche Gerichte zaubern kann. Erlernen Sie in ungezwungener Atmosphäre verschiedene Zubereitungsarten, den richtigen Umgang mit Messern sowie deren Pflege und den richtigen Einsatz von den Zaubermitteln der Profis: Gewürze und Kräuter!!! Anregungen und Wünsche für den 2. Kurstag nehme ich gern entgegen! Nur Mut für Ihren ersten Schritt und guten Appetit (... und das nicht nur im Kurs).
Lebensmittelkosten sind anteilig am Kursabend dem Kursleiter zu zahlen.
Unkostenbeitrag: max. 10 EUR/Abend.

122 Kochkurs für Männer aller Altersgruppen (max. 12 TN) EUR 41,00

„The Second Level"
Christian Eul
Dienstag, 05.03.13, 19.03.13, 09.04.13, 16.04.13, 23.04.13,
jeweils 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Nun ist es endlich soweit!
Wir begeben uns auf die nächste Stufe und führen das im Grundkurs erlernte weiter. Es werden hier auch die Leute angesprochen, die bereits Erfahrungen im Kochen gesammelt haben und gern einmal aufwendigere Sachen kochen möchten. Angefangen vom selbst gebundenen Rollbraten bis zur gefüllten Lende oder Hähnchenbrust werden wir neue Sachen erarbeiten und verschiedene Anrichteweisen sehen.
Das Ziel wird es sein, mit einfachen Mitteln ein optisch hochwertiges und wohlschmeckendes Gericht zu servieren. Also traut euch und lasst uns in gewohnt lockerer Runde neue Gerichte kochen und gemeinsam genießen.
Ich freue mich auf rege Teilnahme und wünsche schon mal: Guten Hunger!!!
Unkostenbeitrag: ca. 12 EUR/Abend.

Christian Eul

Mein Name ist Christian Eul. Ich wohne seit fast 19 Jahren in der Region Nürnberg und habe auch hier meine Lehre zum Koch absolviert. Von 2000 bis 2004 bin ich aktiv zur See gefahren und habe der Besatzung mit meinen Kochkünsten das Leben versüßt. Nach dreijähriger Arbeit als Küchenchef im Restaurant „Kettensteg" im Herzen Nürnbergs arbeite ich nun für eine Catering-Firma und bin Betriebsleiter der Kantine einer Nürnberger Spedition. Ich freue mich darauf, euch die Grundlagen des Kochens in ungezwungener Atmosphäre näher zu bringen und hoffe auf reges Interesse.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

125 Ayurvedische Küche / Genussvoll kochen für ein unbeschwertes und gesundes Leben — EUR 9,00

Susanne Uhlherr
Mittwoch, 17.04.13,
17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5,
Zirndorf, Raum E 21 Küche
Kochen nach Ayurveda ist mehr als nur den Kochlöffel schwingen.
Das Prinzip der ayurvedischen Ernährung basiert auf den 3 Energietypen und den 6 Geschmacksrichtungen. Die ayurvedische Küche ist sehr schmackhaft und schafft Sättigung ohne Völlegefühl.
In dem Kurs bekommen Sie Tipps und Hintergrundwissen rund um den Ayurveda und Ernährung. Wir kochen in diesem Kurs vegetarisch.
Mitzubringen: Behältnis für Reste, Geschirrtuch. Unkostenbeitrag kommt vor Ort hinzu!

Susanne Uhlherr

Ernährung hat mich schon immer interessiert. Schon seit 2009 gebe ich Kochkurse zum Thema Ayurveda und Ernährung. 2011 machte ich meinen Abschluß zur Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin bei der Akademie für Ayurveda.

Ich freue mich mein Wissen an der VHS weitergeben zu können.

126 Gourmet aus 1001er Nacht — EUR 8,00

Persisches Buffet
Zahra Taraba
Donnerstag, 16.05.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Im Sommer Gemüse, Obst und frische Kräuter sind die Essenzen der persischen Küche. Ein buntes Farbenspiel vom Grellgelb des Safrans bis zu gegrillten Auberginen und Tomaten, aber auch Weinblätter, die mit Hackfleisch gefüllt werden und Salat mit Hähnchen betört das Auge. Rundum also ein Genuss für das Auge., den Geist und den Gaumen. Inkl. Minze/Zitronegetränk.
Unkostenbeitrag: 10,00 EUR

Zahra Tabara

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Spezial
Spezial und mehr

Programm für Frauen

131 Beckenbodenkräftigung **EUR 29,00**

Irmgard Frey
Mittwoch, 27.02.13, 9:00 - 10:15 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Husten, niesen, lachen (k)ein Problem? Viele Frauen in jeder Altersgruppe haben Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden. Die Beckenbodenmuskulatur hat dabei eine wichtige Haltefunktion, dies zu verhindern. In diesem Kurs werden Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur entdecken und einfache Übungen zur Kräftigung und zur Entspannung dieser Muskulatur kennen lernen. Auch das Gespräch und Tipps für den Alltag werden nicht zu kurz kommen. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

136 Und wieder steigt die Hitze auf...
Wechseljahre – Krise oder Chance? **EUR 3,50**

Kerstin Binöder
Heilpraktikerin
Donnerstag, 07.03.13, 20:00 - 21:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt der Frauen. Sie stellen den hormonellen Übergang von der gebärfähigen Frau zur freien, weisen Frau dar.
Manche Frauen erfreuen sich in den Wechseljahren bester Gesundheit, bei einigen Frauen ist diese Zeit jedoch von unterschiedlichen Beschwerden wie Hitzewallungen, Depressionen und Osteoporose begleitet.
Nicht nur die körperlichen Veränderungen während des Klimakteriums und die besondere Bedeutung dieses Zeitraums für uns Frauen sind Themen des Abends, sondern auch naturheilkundliche Hilfen im Alltag und alternative Therapieformen.
Wechseljahre als Chance zur Veränderung!

Programm für Männer

121 Kochkurs für Männer aller Altersgruppen (max. 10 TN) **EUR 42,00**

Darf's auch mal mehr sein als Dosenfutter?
Einfach Kochen lernen von der Pike auf!
Christian Eul
Montag, 25.02.13, 04.03.13, 11.03.13, 18.03.13, 08.04.13,
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Sie denken eine Dose Ravioli ist der einzige kulinarische Hochgenuss, den Sie in einer Küche zustande bringen können? Ihnen brennt ständig das Wasser an? Das muss nicht sein!!! Sie werden sehen, dass Kochen nicht so schwer ist wie man denkt und dass man(n) auch als absoluter Kochanfänger wohlschmeckende und abwechslungsreiche Gerichte zaubern kann. Erlernen Sie in ungezwungener Atmosphäre verschiedene Zubereitungsarten, den richtigen Umgang mit Messern sowie deren Pflege und den richtigen Einsatz von den Zaubermitteln der Profis: Gewürze und Kräuter!!! Anregungen und Wünsche für den 2. Kurstag nehme ich gern entgegen! Nur Mut für Ihren ersten Schritt und guten Appetit (... und das nicht nur im Kurs).
Lebensmittelkosten sind anteilig am Kursabend dem Kursleiter zu zahlen.
Unkostenbeitrag: max. 10 EUR/Abend.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!

122 Kochkurs für Männer aller Altersgruppen (max. 12 TN) EUR 41,00

„The Second Level“
Christian Eul
Dienstag, 05.03.13, 19.03.13, 09.04.13, 16.04.13, 23.04.13,
jeweils 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 21 Küche
Nun ist es endlich soweit!
Wir begeben uns auf die nächste Stufe und führen das im Grundkurs erlernte weiter. Es werden hier auch die Leute angesprochen, die bereits Erfahrungen im Kochen gesammelt haben und gern einmal aufwendigere Sachen kochen möchten. Angefangen vom selbst gebundenen Rollbraten bis zur gefüllten Lende oder Hähnchenbrust werden wir neue Sachen erarbeiten und verschiedene Anrichteweisen sehen.
Das Ziel wird es sein, mit einfachen Mitteln ein optisch hochwertiges und wohlschmeckendes Gericht zu servieren. Also traut euch und lasst uns in gewohnt lockerer Runde, neue Gerichte kochen und gemeinsam genießen.
Ich freue mich auf rege Teilnahme und wünsche schon mal: Guten Hunger!!!
Unkostenbeitrag: ca. 12 EUR/Abend.

560 Aqua-Power für Männer mit Lissy (max. 8 TN) EUR 18,50

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 28.02.13, 20:30 - 21:15 Uhr, 7x
Hallenbad in Zirndorf

In der Schwerelosigkeit des Wassers lassen sich Kraft und Ausdauer verbessern, ohne Muskeln, Sehnen und Gelenke übermäßig zu belasten. Durch das bewusste Arbeiten mit dem Wasserwiderstand werden Ihre Muskeln wirkungsvoll trainiert. Flotte Musik und leichte Handgeräte runden unser Training unterstützend ab. Bitte Badeschuhe und Eintrittsgebühr mitbringen.

Programm für Schüler

141 Englische Theaterszenen EUR 37,00

Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Der Kurs richtet sich an sprachbegeisterte und theaterbegeisterte Schüler der 8. - 10. Jahrgangsstufe, die Szenen von englischen Stücken in Wort und Schrift modern umsetzen wollen.
Materialkosten: 5,00 EUR.
Am 07.06.2013, 14.06.2013, 21.06.2013 fällt der Kurs aus, da der Kursraum an diesen Tagen belegt ist.

142 Schulenglisch macht doch Spaß! EUR 18,50

(5. - 7. Jahrgangsstufe)
Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 17:00 - 17:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Gemeinsam werden wir Inhalte und Schwerpunkte des Schulunterrichts aufgreifen, vertiefen und wiederholen. Konkrete Fragen und Probleme werden wir gemeinsam besprechen z.B. auch Tipps für Referate oder freier Vortrag.
Materialkosten: 5,00 EUR

144 Fit für den Übertritt
Deutsch für Grundschüler (3. und 4. Klasse) (max 10 TN) EUR 44,50

Elena Elischer-Hammer
Freitag, 01.03.13, 15:30 - 17:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3

Der Kurs ist für Schüler der 3./4. Jahrgangsstufe gedacht, als Vorbereitung für den Übertritt zur Real- oder Gymnasialschule. Ziel des Kurses ist die Optimierung der individuellen Kenntnisse. Der Kursstoff sowie Aufgaben und Übungen orientieren sich am Lehrplan der Grundschule.

junge vhs

147 Töpfern für Kinder ab 6 Jahren EUR 16,50

Carolin Gugel
Montag, 11.03.13, 15:00 - 17:00 Uhr, 5x
Grundschule, Mühlstr. 14, Zirndorf, Raum Werkraum Untergeschoss
An 5 Nachmittagen wollen wir das vielseitige Material Ton ausprobieren. Erzählte Geschichten sollen uns dazu einstimmen und unsere Fantasie anregen. Tolle Dinge, für uns selbst oder als kleine Geschenke, werden dabei entstehen. Natürlich können die Sachen mit Engoben oder Glasur bemalt werden.
Mitzubringen: kleines Obstmesser, altes Geschirrtuch, Plastiktüten, evtl. Schürze
Materialgeld: 2,00 EUR für Ton, Engobe und Glasur pro Nachmittag an die Kursleiterin zu zahlen.

148 Kinder malen großformatige Bilder –
Alter: 7 - 12 Jahre (max. 10 TN) EUR 8,00

Eva Maria Wengler
Mittwoch, 06.03.13, 16:00 - 18:00 Uhr, 2x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum Werkraum 08
Wir malen ein kreatives Gemälde auf einer großen Leinwand. Die Kinder erlernen verschiedene Farbmischungen selbst herzustellen und eigene Fantasie in Ausdruck zu bringen. Durch Verwendung von Acrylfarben sowie verschiedener Materialien wie Sand und Papier entstehen ausdrucksstarke Kunstwerke in Mischtechnik! Ein wunderschönes Gemälde, welches ganz bestimmt einen besonderen Platz im Kinderzimmer finden wird!
Mitzubringen sind: Leinwand 50 x 70 cm, alte Zeitung als Unterlage, alte Kleidung oder Malkittel, Lappen und ein Wassergefäß. Acrylfarben, Pinsel und Materialien wie Pastellkreiden, Bleistifte, Sand usw. werden von der Kursleiterin besorgt.
Es fallen 8,00 EUR Materialkosten an, die an die Kursleiterin zu zahlen sind!

Eltern-Kind-Gruppe-Englisch (1-3 Jahre) EUR 35,00

149 Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 11:00 - 12:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2

149A Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 13:30 - 14:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Eine Kleinkindgruppe für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren, die gemeinsam singen, tanzen, reimen, spielen, malen und basteln wollen und eben „Alles auf Englisch".
Für den Erwachsenen und jedes Kind muss separat eine Anmeldung erfolgen!
Materialkosten: 5,00 EUR

150 „English for Kids“ ohne Vorkenntnisse **EUR 24,50**

Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 14:30 - 15:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
In spielerischem Umgang lernen wir die englische Sprache kennen und erwerben dabei einen Grundwortschatz. Dabei kommen wir den Themen „Namen, Farben, Zahlen, Körperteile, Tiere, Feiertage, Kleidung, Wochentage und Familie“ auf die Spur. Dieser Kurs richtet sich an Kinder aus dem Vorschulbereich sowie der 1. und 2. Klasse Grundschule.
Materialkosten: 5,00 EUR

151 „English for Kids“ mit Vorkenntnissen **EUR 24,50**

Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 15:30 - 16:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
In spielerischem Umgang lernen wir die englische Sprache kennen und erwerben dabei einen Grundwortschatz. Dabei kommen wir den Themen „Namen, Farben, Zahlen, Körperteile, Tiere, Feiertage, Kleidung, Wochentage und Familie“ auf die Spur. Dieser Kurs richtet sich an Kinder aus der 3. und 4. Klasse Grundschule.
Materialkosten: 5,00 EUR

152 „The Kangaroo Group“ Englisch für Vorschulkinder und 1. Klasse (max. 11 TN) **EUR 24,50**

Maren Walther
Montag, 04.03.13, 16:30 - 17:15 Uhr, 18x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
In unserer kleinen Gruppe machen wir uns zunächst spielerisch mit der Sprache vertraut. Wir singen, tanzen, rätseln und lernen Wörter aus den Bereichen Zahlen, Farben, Formen, Tiere, mein Körper, Kleidung, Zuhause, Familie, Schule, Jahreszeiten und Feiertage, etc. In Gruppen- und Wettspielen üben wir Verstehen und Aussprache.
Beim Geschichten hören, Malrätsel lösen, Suchspielen etc. wenden wir das Gelernte an und vertiefen unseren Wortschatz. Materialkosten 3,00 Euro sind im Kurs zu bezahlen.

153 „The Dolphin Group“ Englisch für Kinder der 2. Klasse (max. 11 TN) **EUR 24,50**

Maren Walther
Montag, 04.03.13, 15:30 - 16:15 Uhr, 18x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs ist für Kinder mit Vorkenntnissen. Wir lernen neue Wörter und üben uns im Lesen, Sprechen und Schreiben von einfachen Texten. In Liedern, Tänzen, Gruppen- und Wettspielen üben wir Aussprache und Wortschatz. Wir lösen Kreuzwort- und Zeichenrätsel, jagen Wörter mit der Fliegenklatsche, messen uns in Hüpf- und Wettspielen, lernen Leseregeln und lesen Geschichten.
Materialkosten: 3,00 Euro sind im Kurs zu bezahlen.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

154 „The Tiger Group“ Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse (max. 11 TN) EUR 24,50

Maren Walther
Montag, 04.03.13, 14:30 - 15:15 Uhr, 18x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Dieser Kurs ist für Kinder mit guten Vorkenntnissen aus Kindergarten und/oder Schule. Wir üben uns bei Gruppen- und Wettspielen im Lesen, Sprechen und Schreiben von einfachen Texten und Grammatikregeln. Durch Kreuzwort- und Zeichenrätsel erweitern wir den Wortschatz, jagen Wörter mit der Fliegenklatsche, lernen neue Redewendungen kennen und Sätze zu bilden, lesen Geschichten und spielen immer wieder gerne „Mister Wolf“. Materialkosten 3,00 Euro sind im Kurs zu bezahlen.

155 Mutter-Vater-Kind-Turnen 2-4 Jahre (max. 10 TN) EUR 22,50

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 28.02.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 8x
Hauptschule, Frankenstraße 8, Wintersdorf, Raum Turnhalle
Schon kleine Kinder haben viel Freude an der Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Eine abwechslungsreiche, wöchentlich neu gestaltete Stunde wartet auf euch. Wir laufen, springen, rutschen, balancieren und lernen verschiedene Geräte (z. B. Ball, Reifen, Seil und Großgeräte) und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Geschicklichkeit, Bewegungssicherheit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden entscheidend gefördert.
Für den Erwachsenen und jedes Kind muss separat eine Anmeldung erfolgen!

156 Kinderturnen (4-6 Jahre) (max. 10 TN) EUR 16,00

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 28.02.13, 16:00 - 17:00 Uhr, 8x
Hauptschule, Frankenstraße 8, Wintersdorf, Raum Turnhalle
Bewegung macht Spaß, und durch neue Bewegungserfahrungen und Turnen lernen die Kinder ihren eigenen Körper besser zu beherrschen und einzuschätzen. Jede Stunde beinhaltet ein möglichst vielseitiges Angebot (Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit). Auch Singspiele, Aufwärmspiele sind mit dabei. Die erste Kursstunde findet zusammen mit einer Betreuungsperson des Kindes statt.
Mitzubringen sind Sportbekleidung, Trinkflasche für die Trinkpause und Spaß!

157 Yoga für Kinder EUR 24,50

im Alter von 4-12 Jahre
Petra Klein
NEU
Montag, 25.02.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Yoga für Kinder – Ein Werkzeug für Kinder, kreativ mit ihrer Energie umzugehen und sie kreativ einzusetzen. Kinderyoga fördert die Ausgeglichenheit in allen Aspekten im Leben des Kindes. Wir üben den Schmetterling, die Schildkröte, das Krokodil und den Löwen.
Bitte mitbringen: Decke, Matte und Kissen

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

158 Zumbatomic® für Kinder (4-7 Jahre) EUR 8,00

Eva Gross
Freitag, 01.03.13, 15:00 - 15:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Eine Bitte an die Eltern: Bitte holen Sie Ihr Kind möglichst pünktlich ab!

158A Zumbatomic® für Kinder (8-12 Jahre) EUR 12,50

Eva Gross
Donnerstag, 28.02.13, 15:15 - 16:00 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Eva Gross

Die speziell für Kinder (von 4 bis 12 Jahre) entwickelten Zumbatomic®-Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Auch Eltern sind begeistert vom Zumbatomic®-Programm – wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumbatomic® ist die perfekte Lösung für Fitness mit der Familie, da es Eltern einen guten Grund gibt, ebenfalls aktiv zu werden – für sich selbst, für ihre Kinder, für ein tolles Erlebnis für die ganze Familie.

160 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 13 bis 18 Jahre EUR 11,00

Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Samstag, 09.03.13, 10:30 - 17:15 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Innerhalb der letzten 12 Monate wurde jeder sechste deutsche Jugendliche Opfer von Raub, Erpressung oder Körperverletzung, so das Ergebnis einer aktuellen Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen. Angesichts dieser erschreckenden Zahlen erscheint es dringend nötig, Jugendliche besser vor Gewalt zu schützen. Dieser Kurs geht hierbei speziell auf die Bedürfnisse weiblicher Jugendlicher ein, die naturgemäß anderen Konflikt- und Gefahrensituationen ausgesetzt sind als Jungen. Die Teilnehmerinnen lernen, souverän aufzutreten und sich in verschiedensten Situationen verbal zu behaupten, von der Hänselei am Schulhof über einen aufdringlichen Verehrer bis hin zur sexuellen Belästigung. Da sich leider nicht jeder Übergriff mit Worten verhindern lässt, werden zudem körperliche Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die in realitätsnahen Situationstrainings eingeübt werden. Der Kurs richtet sich an Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt. Zusätzlich zum Kursleiter wird eine weibliche Trainerin anwesend sein.

161 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungs von 13 bis 18 Jahren EUR 11,00

Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Samstag, 20.07.13, 10:30 - 17:15 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Während Selbstverteidigungskurse für Mädchen häufig angeboten werden, werden die speziellen Bedürfnisse männlicher Jugendlicher eher selten berücksichtigt. Dieser Kurs nimmt sich daher zum Ziel, männlichen Jugendlichen die Ursachen von Gewalt näherzubringen und Möglichkeiten aufzuzeigen, Konfliktsituationen, wie sie am Pausenhof, auf Partys usw. entstehen können, gewaltfrei zu lösen. Da sich leider nicht jeder Aggressor mit Worten beruhigen lässt, werden zudem Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr körperlicher Übergriffe vermittelt. Der Kurs richtet sich an Jungs im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt.

Spezial
Spezial und mehr

166 VietVuDao – eine Kampfkunst aus Vietnam für Mädchen und Jungen (8 -12 Jahre) **EUR 20,00**

Jürgen Allgeyer
Mittwoch, 27.02.13, 16:00 - 17:00 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

167 VietVuDao eine Kampfkunst aus Vietnam für Mädchen und Jungen (ab 13 Jahre) **EUR 24,50**

Jürgen Allgeyer
Mittwoch, 27.02.13, 17:00 - 18:15 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

Viet Vu Dao“ bedeutet „Vietnamesische Künste der Selbstdisziplin und Selbstverteidigung“. Durch die gemeinsame Gesinnung zu Harmonie, innerer Ruhe und Körperertüchtigung soll jeder Einzelne dazu befähigt werden, ein durch sich gestecktes Ziel zu erreichen.
Diese Sportart ähnelt dem traditionellen chinesischen „Kung Fu“. Sie enthält sowohl stark traditionelle, meditative und kämpferische als auch sozio-kulturelle Komponenten. Die persönliche, individuelle Steigerung im Sinne von strukturierten, harmonischen Sportübungen lässt jeden Außenstehenden einen Blick der Bewunderung riskieren. Geschicklichkeit im Umgang mit sich selbst und seinen Trainingspartnern enthüllen dem Beobachter eine innere Freude in der Ausübung dieser Sportart. „Viet Vu Dao“ ist eine Sportart, die sowohl akrobatische, gymnastische wie auch ruhende Pole der Verwirklichung enthält. Die Leichtigkeit des Erlernens lässt es zu, dass jedes regelmäßig trainierende Mitglied nach kurzer Zeit eine hohe Stufe der Perfektion erreichen kann. „Viet Vu Dao“ kann als Sportart zur kontrollierten Selbstverteidigung betrieben werden, da ein Angreifer ohne große Kraftanstrengung auf Abstand gehalten werden kann, ohne dass dieser eine Verletzung erleidet. Nach Deutschland kam dieser Sport erstmals im Januar 1992, wo sich langsam, aber kontinuierlich eine feste Gruppe überzeugter Sportenthusiasten zusammenfand. Informationen auch unter VIETVUDAO.DE!

Seniorenprogramm

175 Beweglich bis ins hohe Alter **EUR 23,50**

QiGong-Übungen speziell für SeniorInnen
Johanna Zwager
Dienstag, 09.04.13, 14:30 - 15:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

Mit dem Älterwerden gehen häufig einige körperliche und geistige Einschränkungen einher oder auch eine Minderung von Kraft und Ausdauer. Dies kann die Teilnahme und Freude am Leben beeinträchtigen. Die heilsamen, einfachen QiGong-Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin sind ein sanftes Training für den Bewegungsapparat, stabilisieren das Gleichgewicht und stärken die Organfunktionen. Die Übungen verbinden Atem, Körper und Vorstellungskraft auf harmonische Weise und schenken Entspannung, Vitalität und Freude. Die Übungen werden größtenteils im Sitzen praktiziert.
Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

176 Musik und Tanz waschen den Staub des Alltags von der Seele Tanz mit! - Bleib fit! EUR 56,00

Annita Kunz
Tanzleiterin mit Zertifikat Bundesverband Seniorentanz BVST
Dienstag, 19.02.13, 10:00 - 11:30 Uhr, 16x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Tanzen ist nicht nur für den Körper und die Seele gesund sondern auch für den Geist. Mit dieser einfachen Formel bringen Wissenschaftler zum Ausdruck: Tanzen erhält jung, verbindet Menschen, vermittelt Lebensfreude und bewegt ganzheitlich den Menschen. Das Tanzen ist mit oder ohne Partner möglich. Sie können alleine kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Tänze werden angesagt. Das Alter spielt keine Rolle. Es werden die verschiedensten Tanzarten vorgestellt, z.B. Blocktänze, Kreistänze, Paartänze, Kontras, Squares, Quadrillen, 2 Paare in Gegenüberstellung, Trioletts, auch Gesellschaftstänze in geselliger Form sowie Rounds etc.
Schauen Sie doch einfach einmal bei uns vorbei oder tanzen Sie **(Schnuppern 1x kostenlos)** mit. Worauf warten Sie noch? Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenprogramm im Kreativzentrum

Das sind wir!
Das Kreativzentrum ist eine Einrichtung der Stadt Zirndorf und bietet den Zirndorfer Bürgern ab 50 Jahren kostenlose Kurse (ausgenommen Sprachkurse, für die eine ermäßigte Gebühr bezahlt werden muss) mit verschiedensten Inhalten an. Diese sind jedoch keine „Unterrichtsstunden" im klassischen Sinn. Sie können also den Schulranzen daheim lassen und Prüfungsangst brauchen Sie auch keine zu haben. Bei uns geht es darum, in einer Gruppe von netten Menschen einem gemeinsamen Hobby nachzugehen oder etwas Neues dazu zu lernen, ganz spielerisch und ungezwungen. Hierfür sind unsere fachkundigen Gruppenleiter zuständig, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Es liegt also ganz an Ihnen, welche Ziele Sie sich innerhalb des Kurses stecken, durch die Zusammenarbeit in der Gruppe werden wir diese sicher erreichen. Denn bei uns ist in der Tat der Weg das Ziel, und auf ihm lernen wir nicht nur neue Freunde kennen, sondern erkennen auch, wie wir uns selbst verwirklichen.
Trauen Sie sich einfach und schauen Sie jederzeit bei uns vorbei! Es gibt in unserem Hause auch ein Internetcafe, eine Schreiberwerkstatt, ein Schachkurs, ein Strick-/und Häkelkurs, ein Gesprächskreis und einen Literaturkreis.
Wir bieten unseren Kreativen alljährlich einen Ganztagesausflug, eine Pilzwanderung, sowie eine Themenveranstaltung rund um die Orchidee und einen fränkischen Volkstanznachmittag an. Zusätzlich nehmen wir regelmäßig am Zirndorfer Adventsmarkt teil und veranstalten gemeinsame Weihnachts- und Faschingsfeiern.
Anmeldung: Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 / 9 65 73 25,
Leitung: Ute Little (mobil 0160 - 6 53 53 35)

In den bayerischen Schulferien ist unser Kreativzentrum geschlossen.

183 English for Seniors KEY 1, Sem 5. EUR 37,00

Patricia Haimerl
Counselor
Dienstag, 26.02.13, 15:30 - 17:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Wir arbeiten weiter mit unserem Coursebook - KEY A1. Der Kurs bietet in lockerer Atmosphäre viel Gelegenheit zu Spaß, Spiel und Lernen. Er zeichnet sich durch ein gemäßigtes Tempo und maßgeschneiderte Lehrbücher aus. Neuer Wortschatz wird intensiv geübt und auf die Praxis angewandt, vor allem Reisen und Hobbies.
Lehrbuch: Coursebook KEY A1, ISBN 978-3-06-020102-0 ab Lektion: 5.
Neuzugänge sind erwünscht!

184 English Conversation for Seniors KEY A2, Conversation Sem 5. — EUR 37,00

Patricia Haimerl
Counselor
Dienstag, 26.02.13, 14:00 - 15:30 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Dieser leichte Konversationskurs bietet kurze Texte, interessante, teils spielerische Aktivitäten, kleine Ausschnitte aus Coursebook KEY A2 und Easy Readers. Das Programm gibt die Möglichkeit, das freie Sprechen auf unterschiedliche Weise und mit Muße Schritt für Schritt zu erproben, zu üben und zu verbessern. Themenvorschläge der Teilnehmenden sind willkommen und können abgesprochen werden. Regelmäßige Auffrischung von Grammatik und Hausaufgaben ergänzen den Unterricht.
Lehrbuch: Coursebook KEY A2, ISBN 978-3-06-02009-6 ab Lektion: 6.
Neuzugänge sind erwünscht!

185 Englisch Mittelstufe VIII — EUR 40,00

Georg Lämmermann
Montag, 25.02.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Eine intensive Wiederholung der Grammatik, Übungen zum Verstehen und Sprechen im Alltag und die Lektüre aktueller und literarischer Texte bilden den Mittelpunkt unserer Arbeit. Neuzugänge sehr willkommen.
Lektüre: Murder on the Orient Express (Penguin Readers).
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

186 Englisch Mittelstufe XII — EUR 38,00

Georg Lämmermann
Dienstag, 26.02.13, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Eine intensive Wiederholung der Grammatik, Übungen zum Verstehen und Sprechen im Alltag und die Lektüre aktueller und literarischer Texte bilden den Mittelpunkt unserer Arbeit.
Lehrbuch: A New Start, Refresher B2 (Cornelsen), ab Unit 7b.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (1,00 EUR).

188 Zeichnen und Aquarellieren für Senioren — gebührenfrei

Karl Heinz Kühler
Mittwoch, 09.01.13, 9:00 - 11:15 Uhr, 10x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Mit zeichnerischen und malerischen Mitteln beschäftigen wir uns, angeregt von Kleingegenständen und Landschaften, Stillleben und individuelle Farb- und Bildräume zu gestalten. Zeichen- und Malutensilien sowie allerlei Papiere bitte mitbringen.

189 Seidenmalerei — gebührenfrei

Verzaubert alle Sinne und erfreut Geist und Seele
Christine Claußnitzer
Mittwoch, 27.02.13, 13:30 - 17:30 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Verschiedene Seidenmaltechniken mit und ohne Spannrahmen. Es werden Tücher, Schals, Kissen, Bilder, auch fertige Seidentextilien bemalt (Blusen, T-Shirts, Bademantel, Krawatten). **Neu im Programm:** Nass-Filzen auf Seide.

Anmeldungen ab sofort!

Spezial und mehr

190 Nähen für Seniorinnen — gebührenfrei

Bärbel Bachmann-Leitmeir (Kreativzentrum)
Damenschneidermeisterin
Dienstag, 11.09.12, 8:30 - 12:30 Uhr, 30x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
In netter, ungezwungener Atmosphäre nähen wir alles, was eine Frau zum Anziehen braucht: Jacken, Tops, Hosen und vieles mehr!

191 Basteln und kreatives Gestalten — gebührenfrei

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Mittwoch, 27.02.13, 14:00 - 18:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Haben Sie Sinn für Kreatives? Sie werden überrascht sein, wie riesengroß unser Fundus an Bastelmaterialien im Kreativzentrum ist. Sie können bei uns fündig werden und frei nach Lust und Laune kreativ werden. Gerne beraten wir Sie auch bei Ihren Gestaltungswünschen.

192 Kreatives Töpfern — gebührenfrei

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Montag, 25.02.13, 14:00 - 18:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Ein Kurs für alle ab 50 Jahren, die kreative Keramiken für Haus und Garten fertigen wollen. Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche stehen dabei im Vordergrund. Sie können sich auch Anregungen und Tipps aus dem umfangreichen Erfahrungsfundus der Kursleiterin holen. Kenntnisse im Umgang mit Ton sind nicht erforderlich.

193 Küchenzauber im Kreativzentrum — gebührenfrei

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Freitag, 01.03.13, 9:00 - 14:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Sie haben Spaß am Essen, Freude am Kochen und sind neugierig auf Neues? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Köstliche, einfache, der Jahreszeit entsprechende Gerichte werden Ihren Gaumen entzücken, und nicht nur den! Die Ernährung als Unterstützung für einen vitalen und gesunden Körper wird uns als Thema ebenfalls begleiten.

194 Der ganzheitliche Weg des Abnehmens — gebührenfrei

Ute Little
Diplom Designerin (FH)
Mittwoch, 27.02.13, 12:30 - 14:00 Uhr, 15x
Kreativzentrum, Volkhardtstr. 3, Zirndorf
Die ayurvedische Lehre bietet eine sinnvolle und gesunde Ernährung, um den Körper von Schlacken und Übergewicht zu befreien. In einer angenehmen Atmosphäre lernen wir gemeinsam, was für uns gut ist. So machen wir uns auch vertraut mit Entspannungstechniken und vieles mehr.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Mensch und Umwelt

201 Wartungspläne für das Haus **EUR 5,00**

– warum sie sinnvoll sind und was überhaupt regelmäßig gewartet werden sollte!
Uwe Dippold
Baubiologe
Montag, 25.02.13, 19:30 - 21:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Unsere Häuser sind zunehmend mit Technik und verschiedensten Installationen ausgestattet. Kaum ein Hauseigentümer hat einen Überblick, was alles vorhanden ist und in welchen Intervallen und warum welche Funktionen überprüft werden sollten. Warten heißt nicht nur Reinigen und Säubern, Schmieren und Ölen, sondern vor allem auf einwandfreie Funktion überprüfen.
Wer weiß schon, wie oft die Flüssigkeit der Solarkollektoren gewechselt werden sollte, was eine Rückstauklappe ist, welche Filter wo in der Hauswasserverrohrung vorhanden sind? Und noch weniger Leute wissen, was passieren kann, wenn die regelmäßigen Wartungen unterbleiben.
Im Haus gilt: Alles, was eingebaut und regelmäßig benutzt wird, unterliegt auch einem Verschleiß, sollte regelmäßig gewartet bzw. in seiner Funktion überprüft werden.
Der Vortrag nennt alle relevanten Bereiche und Begründungen für die Tätigkeiten.
Ein exemplarischer Wartungsplan wird vorgestellt!

202 Thermografie für Häuser **EUR 5,00**

Uwe Dippold
Baubiologe
Donnerstag, 28.02.13, 19:30 - 21:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Oft werden von verschiedenen Anbietern zum Beispiel Energieausweise oder eine Bestandsaufnahme der Gebäudesubstanz mit Hilfe von Wärmebildern angeboten. Was kann man mit einer Thermografie darstellen, was kann eine Kamera überhaupt leisten? Braucht man sie immer, um ein Gebäude in seiner Energieeffizienz einzuschätzen? Kann man mit einer Thermografie wirklich Schwachstellen in der Dämmung und Schäden an Gebäuden sichtbar machen? Ist ein Wärmebild dazu gut, Schimmel- und Wasserschäden zu finden oder eine entsprechende Sanierung zu kontrollieren? Welche Fehlermöglichkeiten gibt es beim Erstellen und Interpretieren eines Wärmebildes? Kann man alles glauben, was man auf den Bildern sieht? Was sollte man von professionell erstellten Thermografiebildern erwarten und was kann das überhaupt kosten? Nach dem Vortrag kann man zumindest grob die Spreu vom Weizen trennen und entscheiden, welche Wärmebildaufnahmen aussagekräftig sind oder nicht.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Wohnen

203 Ganzheitliche Wohngestaltung – Wohlfühl-Oasen schaffen mit Farbe, Stil und Licht (max. 10 TN) EUR 25,50

Astrid von Thun
Raumgestalterin
Freitag, 26.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 27.04.13, 9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Ganzheitliche Wohngestaltung hilft Ihnen, Ihrem persönlichen Wohnstil auf die Spur zu kommen. Sie erhalten Einblick in die Welt der Farben, Materialien und Wohnstile und entdecken Gestaltungsfaktoren wie Raumstrukturen, Dekoration und Licht... denn kleine Veränderungen bewirken oft Großes in Ihrem Zuhause.

Seminarteil 1 - Wie Farben wirken
Farben sind eine emotionale Angelegenheit und wichtigstes Gestaltungsmittel. Um Räume harmonisch gestalten zu können, müssen die Farben jedoch zu ihren Bewohnern passen. Entdecken Sie die Wirkung von Farben, wie setzen Sie Farbe richtig ein und welche Stimmung können Sie damit erzielen. Entdecken Sie den Weg zu Ihrem persönlichen Zuhause.
Inhalt: Geschichte der Farben und deren Psychologie, Wirkung einzelner Farben und Farbkombinationen, neutrale Farbgestaltung. An einem Testbeispiel zeige ich Ihnen, wie man seine Farbharmonie entdecken kann.
Praxisteil: Wir erstellen individuelle Farbcollagen
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Wohnzeitschriften

Seminarteil 2 - Ihr persönlicher Wohnstil
Welcher Stil, welche Formensprache passen zu Ihnen? Der Weg zum individuellen Wohnkonzept führt nicht zu einem Stil, der derzeit en vogue ist, sondern zu dem, der zu Ihnen passt. Sie erhalten Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen. Informieren Sie sich über stilsichere Gestaltung und die passenden Materialien...
Inhalt: Ausflug in die Geschichte der Stilrichtungen - wo wir herkommen, wer und was wir sind, Stilelemente von Klassisch bis Avantgarde, welches Material passt zu welchem Stil?
Praxisteil: Wir erstellen individuelle Stilcollagen
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Wohnzeitschriften

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Fortsetzung von Seite 27:

Seminarteil 3 - Raumstrukturen und Lichtgestaltung
Entdecken Sie, wie Raumproportionen, die neben den Lichtquellen einen entscheidenden Einfluss auf unsere Stimmung und auf eine harmonische Raumatmosphäre haben.
Inhalt: Bedarfsanalyse einzelner Räume wie Eingangsbereich, Bad, Schlafzimmer, Wohn- und Essbereich, Raumstrukturen und Raumproportionen.
Dekoration – wie arbeite ich mit Spannungsdreiecken, Licht und dessen Wirkung – mit Licht und Schatten Atmosphäre schaffen.

Astrid von Thun – Raumgestalterin

Während meiner gesamten beruflichen Laufbahn beschäftigte ich mich immer intensiv mit dem Zusammenspiel von Raum, Stil, Farbe und Licht. Mein beruflicher Werdegang führte mich von der Medizin über die Industrie und letztendlich in die Selbständigkeit.
Ich erkannte sehr früh, vor allem in meiner Tätigkeit im medizinischen Bereich, wie wichtig und wohltuend ein harmonisches Ambiente auf Mitarbeiter, Patienten - auf alle Menschen - wirken kann.
Im Jahre 2009 besuchte ich diverse Seminare zu diesem Thema und absolvierte dann aus Faszination eine Weiterbildung zur Raumgestalterin. So war es nur noch ein kleiner Schritt zur Gründung meines Stilbüros, kann ich mich doch der Faszination dieses Themas nicht entziehen. Neben meiner Affinität für alle Facetten der Raumgestaltung, zeichnen mich besonders mein Organisationstalent und die Liebe zum Detail aus. Wir leben in einer Zeit steten Wandels. Um für die damit einhergehenden Veränderungen gewappnet zu sein, ist es außerordentlich wichtig, sich einen harmonischen Rückzugsort zu schaffen…. ein Zuhause, die eigenen vier Wände.
Zuhause ist der Dreh- und Angelpunkt für Wohlbefinden. Es ist unser ganz persönlicher Rückzugsort, dort finden wir Ruhe und Geborgenheit zur Regernation, Zeit mit Familie und Freunden zu genießen, oder einfach die Seele baumeln lassen.
Um so wichtiger ist es, dass die eigenen vier Wände in Stil, Farbe, Gestaltung, Material, Licht auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind, in enger Anlehnung die persönliche Geschichte und Individualität.
Dieses Wissen und die Erfahrung biete ich nun in meinen Seminaren gerne für Sie an. Denn:
„Wir denken, wir prägen unsere Räume – dabei prägen unsere Räume uns…." *W. Churchill*

204 Mehr Energie am Arbeitsplatz durch Feng Shui — EUR 5,00

Susanne Grethlein
Dienstag, 25.06.13, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Gut ein viertel unserer gesamten Zeit verbringen wir im Büro. Davon wie unser Arbeitsplatz, speziell unser Schreibtisch, gestaltet ist, hängt nicht nur unsere Stimmung ab, sondern auch der Arbeitsprozess selbst. Ein guter Arbeitsplatz motiviert und inspiriert uns. Es fällt uns leicht an einem guten Arbeitsplatz mit Freude und Effizienz an die Arbeit zu gehen, Ideen können müheloser entwickelt werden, wir sind flexibel und verlieren dennoch unsere Ziele nicht aus den Augen.
Feng Shui kann helfen uns solch eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Susanne Grethlein

Raumverständnis und Raumordnung sind meine Stärken.
Als Feng Shui Beraterin kombiniere ich diese Begeisterung zur Raumgestaltung und zum Einrichten mit dem stetigen Streben nach ganzheitlichem Wohlfühlen. Denn eine Wohnraumgestaltung kann mehr als nur schön sein.
Feng Shui ist für mich die Schaffung von äußerer und innerer Harmonie, angefüllt mit gesundem Menschenverstand und dem Willen, auf unsere innere Stimme zu hören.
Als moderner Mensch unserer Zeit verbinde ich meine fränkischen Wurzeln mit meinen internationalen Erfahrungen und der taoistischen Lehre.
Ich freu mich auf eine Begegnung mit Ihnen, um mit einfachen Maßnahmen und wenig Aufwand Ihren Blick für neue Möglichkeiten und Wohlbefinden zu öffnen.

205 Einführung in Feng Shui und praktische Tipps — EUR 9,50

Susanne Grethlein
Dienstag, 23.04.13, 07.05.13, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Wir alle wünschen uns ein schönes Zuhause. Räume, in denen wir uns wohlfühlen, Ausgleich finden und die uns Kraft schenken. Feng Shui bietet uns zahlreiche Möglichkeiten unsere Lebensräume energievoller und harmonischer zu gestalten. Sie erhalten eine Einführung ins Feng Shui, werden Gesetzmäßigkeiten zwischen Raum und Wohlfühlen kennenlernen und bekommen viele praktisch anwendbare Tipps.

Rhetorik und Kommunikation

206 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – — EUR 14,00

Nie wieder wehrlos
Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Dienstag, 25.06.13, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
„Homo homini lupus“ - Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf.
Das Zitat des römischen Komödiendichters Plautus veranschaulicht eine Urangst des Menschen - die Angst, der Aggression anderer Menschen zum Opfer zu fallen.
Dieses Seminar vermittelt rhetorische Techniken, die dazu dienen, selbstbewusst aufzutreten und sich gegen verbale Angriffe schlagfertig zu verteidigen. Trotzdem besteht immer die Möglichkeit, dass ein Konflikt sich nicht mit Worten beenden lässt, wie die immer häufigeren Berichte von Attacken auf unbescholtene Bürger, etwa in U-Bahn-Stationen, auf traurige Art unter Beweis stellen. Der Kurs wird der fließenden Grenze zwischen „verbaler“ und „körperlicher“ Auseinandersetzung gerecht, indem er Techniken der verbalen Selbstbehauptung mit solchen der körperlichen Selbstverteidigung vereint und den Kursteilnehmern somit hilft, die von Plautus beschriebene Urangst zu überwinden. Körperliche Abwehrmaßnahmen sollen hierbei letztes Mittel im Rahmen der Notwehr sein und nur angewandt werden, wenn verbale Deeskalation nicht zum Erfolg geführt hat. Zur Kursteilnahme sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Der Kurs findet in Alltagskleidung statt.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Christian Schneider

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an - bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten."
Dieses Zitat, das Mark Twain zugeschrieben wird, beschreibt treffend die Situation, in der sich ein ungeübter Sprecher beim Halten einer Rede wieder findet. Hierbei ist völlig egal, ob es sich um ein Bewerbungsgespräch, ein Verkaufsgespräch, eine mündliche Prüfung oder den abendlichen Flirt in einer Bar handelt – wir alle verkaufen uns ständig durch die Art, wie wir mit anderen Menschen verbal (und nonverbal) kommunizieren, und uns allen haben in derartigen Situationen schon einmal die Worte gefehlt, was dazu führte, dass wir die uns gesteckten Ziele nicht erreichen konnten. Angesichts dieser Allgegenwart des Mediums „Sprache" ist es geradezu verblüffend, wie wenig wir in deren wirkungsvollem Gebrauch – also der Rhetorik oder auch Redekunst – geschult werden.
So war es dann auch das Ausbleiben von Rhetorik-Kursen während meines Lehramtsstudiums, das mich diesen Missstand erkennen ließ und mich dazu brachte, mich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Durch ausgiebiges Selbststudium, den Besuch zahlreicher Redekunst-Seminare und schließlich Privatunterricht bei einem namhaften Rhetoriktrainer konnte ich nicht nur meinen Wissensdurst stillen, sondern mein Leben für immer verändern. Nach einer einjährigen Lehrtätigkeit an der Universität Erlangen-Nürnberg arbeite ich mittlerweile als selbstständiger Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung und habe mir zum Ziel gesetzt, Mark Twain Lügen zu strafen - gerne mit Ihnen gemeinsam.
Die Rhetorik ermöglicht es uns, einen Großteil unserer Ziele im Leben zu erreichen und aus 90% aller Konflikte souverän und mit guten Gefühlen hervorzugehen. Trotzdem kann es zu Situationen im Leben kommen, in denen die Mittel der Sprache an ihre Grenzen stoßen – etwa wenn wir körperliche Gewalt zu befürchten haben. Um auch solchen Situationen gerecht zu werden, werde ich in meinen Kursen an der VHS Zirndorf die Redekunst mit meinem anderen wesentlichen Interessensgebiet – der Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung – verbinden. Denn wer sich sowohl verbal als auch körperlich durchzusetzen vermag, kann angstfrei und glücklich durchs Leben zu gehen.

160 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 13 bis 18 Jahre — EUR 11,00

Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Samstag, 09.03.13, 10:30 - 17:15 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Innerhalb der letzten 12 Monate wurde jeder sechste deutsche Jugendliche Opfer von Raub, Erpressung oder Körperverletzung, so das Ergebnis einer aktuellen Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen. Angesichts dieser erschreckenden Zahlen erscheint es dringend nötig, Jugendliche besser vor Gewalt zu schützen. Dieser Kurs geht hierbei speziell auf die Bedürfnisse weiblicher Jugendlicher ein, die naturgemäß anderen Konflikt- und Gefahrensituationen ausgesetzt sind als Jungen. Die Teil-nehmerinnen lernen, souverän aufzutreten und sich in verschiedensten Situationen verbal zu behaupten, von der Hänselei am Schulhof über einen aufdringlichen Verehrer bis hin zur sexuellen Belästigung. Da sich leider nicht jeder Übergriff mit Worten verhindern lässt, werden zudem körperliche Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die in realitätsnahen Situationstrainings eingeübt werden. Der Kurs richtet sich an Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt. Zusätzlich zum Kursleiter wird eine weibliche Trainerin anwesend sein.

161 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungs von 13 bis 18 Jahren — EUR 11,00

Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Samstag, 20.07.13, 10:30 - 17:15 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Während Selbstverteidigungskurse für Mädchen häufig angeboten werden, werden die speziellen Bedürfnisse männlicher Jugendlicher eher selten berücksichtigt. Dieser Kurs nimmt sich daher zum Ziel, männlichen Jugendlichen die Ursachen von Gewalt näherzubringen und Möglichkeiten aufzuzeigen, Konfliktsituationen, wie sie am Pausenhof, auf Partys usw. entstehen können, gewaltfrei zu lösen. Da sich leider nicht jeder Aggressor mit Worten beruhigen lässt, werden zudem Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr körperlicher Übergriffe vermittelt. Der Kurs richtet sich an Jungs im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt.

207 Überzeugen durch selbstsicheres Reden – — EUR 14,00

Souverän in allen Lebenslagen
Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Mittwoch, 05.06.13, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Eine zitternde Stimme, ein schwankender Stand, schweißnasse Hände...
Wir alle kennen die Anspannung, die ein Vortrag, eine Lohnverhandlung, ein Bewerbungsgespräch oder jede andere wichtige Redesituation in uns auslösen. In diesem Kurs lernen Sie systematisch, mit Ihrer Nervosität umzugehen. Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie Sie mit Hilfe der richtigen Körpersprache auch in kritischen Situationen souverän auf Gesprächspartner oder Zuhörer wirken. Die vermittelten Techniken ermöglichen es Ihnen, frei zu sprechen und dabei Menschen mit Worten zu verzaubern und in Ihren Bann zu ziehen.

208 Mit Konflikten richtig umgehen – — EUR 12,00

So bewahren Sie Ihre guten Gefühle
Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Dienstag, 23.04.13, 18:30 - 21:00 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Wir alle fechten laufend Konflikte mit Mitmenschen aus. Ein Konflikt entsteht dann, wenn Ziele, Wünsche oder Bedürfnisse zweier oder mehrerer Personen nicht vereinbar sind. Zumeist ist das Resultat ein schlechtes Gefühl für alle Beteiligten. In diesem Kurs wird gezeigt, dass Konflikte unvermeidbar sind, es jedoch gilt, sie auf gewaltfreie Art zu beenden. Es werden Techniken vermittelt, die es den Teilnehmern erlauben, Konflikte auf produktive Weise zu lösen und mit guten Gefühlen aus ihnen hervorzugehen.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

209 Die Kunst der Schlagfertigkeit - EUR 14,00

Nicht auf den Mund gefallen
Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Mittwoch, 27.02.13, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

Ein Bekannter lässt eine spitzfindige Bemerkung fallen, die gegen uns gerichtet ist. Wir werden rot, uns fehlen die Worte. Nur Minuten später fällt uns plötzlich eine passende Entgegnung ein, und wir ärgern uns schwarz, dass wir nicht vorher darauf gekommen sind.
Wir alle sind regelmäßig solchen Angriffen ausgesetzt. Um sich dagegen schlagfertig zur Wehr zu setzen, wurde ein System verbaler Abwehrtechniken entwickelt, das in diesem Kurs vermittelt wird. Hier lernen Sie Techniken kennen, mit deren Hilfe Sie auf verschiedenste verbale Angriffe stets eine Antwort parat haben, die passt - und bei Ihnen ein gutes Gefühl hinterlässt.

210 Die Kunst des Flirtens EUR 14,00

Christian Schneider
Trainer für Redekunst und Selbstbehauptung
Mittwoch, 17.07.13, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4

NEU

In diesem Seminar lernen Sie die grundlegenden Mechanismen der Partnerwahl kennen und erfahren, wie Sie diese zu Ihren Gunsten nutzen können. Es werden konkrete Strategien vermittelt, die Ihnen helfen, Beziehungen zu fremden Menschen aufzubauen und für diese interessant und anziehend zu werden. Der Kurs wendet sich sowohl an Männer als auch an Frauen und wird dem jeweils unterschiedlichen Flirtverhalten gerecht. Das Seminar findet in entspannter Atmosphäre statt und ist durch eine Vielzahl an Partnerübungen äußerst praxisorientiert. Es besteht die Möglichkeit, das Erlernte im Rahmen eines gemeinsamen Bar-, Kneipen- oder Clubbesuches nach Ende des Kurses in die Praxis umzusetzen.

Erziehungsfragen

214 Schwierige Kinder? EUR 3,50

Elternvortrag
Tanja Käßmann
Dienstag, 14.05.13, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

NEU

Tanja Käßmann

Als schwierige Kinder werden gern und oft Kinder mit AD(H)S, Problemen in der Schule, Kinder ohne Freunde, gemobbte Kinder oder Kinder, die ständig den Clown spielen bezeichnet. Schlecht erzogen seien sie und die Eltern oft hilflos und in eine Schublade gesteckt. Dabei kann die Evolutionspädagogik® oft schnell und gezielt helfen... Warum unsere Kinder so sind, wie sie eben gerade sind, wie man sie besser versteht und ihnen aus diesen Situationen heraushelfen kann, das erfahren Sie an diesem Abend.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

215 Schullust oder Schulfrust? EUR 3,50

Schul- und Verhaltensprobleme lösen mit Hilfe der Evolutionspädagogik®
Elternvortrag
Tanja Käßmann
Dienstag, 30.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Schule macht Bauchschmerzen? Prüfungen verursachen Angst? Hausaufgaben ziehen sich wie Gummi, und Mathe/Lesen/Schreiben ist eine Qual? Lieber schau ich aus dem Fenster oder zapple rum...
Sie haben schon alles versucht und nichts hat sich geändert? Zeit, mit Hilfe der Evolutionspädagogik® die Freude am Lernen wiederzufinden! Stressauslösende Ursachen (Lernblockaden) werden mit Hilfe eines Biofeedback Systems (Muskeltest) sichtbar gemacht. Durch gezielte Interventionen (Bewegungs- und Energieübungen) wird dieser Stress abgebaut, Lernblockaden aufgelöst und angstfrei Lernen ermöglicht. Kompetenzerweiterung wird erzielt und Talente werden sichtbar.

Wirtschaft

216 Grundzüge eines planvollen Vermögensaufbaus EUR 9,50

Erich Kunde
Studiendirektor a.D.
Montag, 25.02.13, 19:30 - 20:30 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

NEU

1. Abend: Konsum gegen Sparen: Wie viel sparen? Wo profitabel anlegen?
2. Abend: Geld vom Staat: Vermögenswirksame Leistungen
3. Abend: Geld vom Staat: Vorsorge für die Rente
4. Abend: Geld vom Staat: Sparen für die eigene Immobilie

Erich Kunde - Studiendirektor a.D.

Nach Abitur und Bundeswehr Studium der Anglistik, Romanistik und Philosophie; Abschluss mit 1. und 2. Staatsexamen.
Nach dreijähriger Lehrtätigkeit am Hardenberg Gymnasium Versetzung an das Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium in Oberasbach. Fachbetreuer Französisch; Mitarbeit, später Leitung des Schüleraustausches mit Frankreich; Dozent an den Vhs Erlangen und Oberasbach; 2003 Lehrtätigkeit an der Universität Montpellier; nebenberuflich Ausbildungsleiter an der ACI Finanzdienst; bis heute Gesellschafter an der von ihm gegründeten FKE Versicherungen und Finanzen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

217 Geld oder Liebe? EUR 3,50

Die Erfolgsschritte für eine glückliche Partnerschaft
Bianca Lechner
Dienstag, 12.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

NEU

Verliebt, verlobt verheiratet... geschieden und pleite!
Hauptgrund für Trennungen und Scheidungen sind Streitigkeiten wegen oder ums Geld. Woher kommt das? Was hat Geld damit zu und welche Gefühle werden mit Geld verbunden? Egal ob frisch verliebt, verheiratet oder Single - erfahren Sie die Erfolgsschritte mit Geld für eine glückliche Partnerschaft.

Bianca Lechner

Geld war schon immer mein Thema. Oft fragte ich mich, warum die einen genügend davon haben und die anderen immer zu wenig. Als Bankkauffrau lernte und studierte ich das Verhalten meiner Kunden und Mitarbeiter. Dabei entdeckte ich, dass es verschiedene Geldtypen gibt. Doch weder in Banken noch in Schulen wird der erfolgreiche Umgang mit Geld typgerecht gelehrt. Deshalb habe ich mir Geld und den erfolgreichen Umgang damit zu meinem Thema gemacht. Geld ist kein notwendiges Übel und Geld stinkt nicht bzw. macht doch glücklich, wenn man weiß, wie es geht. Geld zeigt die eigene Persönlichkeit und wenn man sie richtig weiterentwickelt, dann zeigt sich das auch positiv im eigenen Vermögen. Jeder Zehnte ist überschuldet und die wenigsten können länger als ein bis zwei Monate von ihren Ersparnissen leben, wenn sie ihren Job verlieren. Doch Geld ist das Ergebnis unseres Handelns und nicht die Ursache unserer Probleme! Gerne erkläre und informiere ich in meinen Seminaren und Vorträgen, wie der Zusammenhang mit dem inneren und äußeren Reichtum aussieht und was man tun muss, damit Geld glücklich macht.
Als zertifizierte Trainerin und Beraterin, fast 20 Jahre Führungskraft und Kundenberaterin in einer Bank, verheiratet und Mutter von zwei Kindern ist es mir eine Herzensangelegenheit, dass jeder zu seinem verdienten Wohlstand kommt und sich dabei persönlich weiterentwickelt.
„Viele laufen dem Geld ein Leben lang nach, während andere ihm intelligent entgegengehen."

Anmeldungen ab sofort!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Beruf und Karriere

EDV-Kurse

301 Informationstermin für Kurs 303 — gebührenfrei

Einführung in die EDV - Anfänger (Windows, Word und Internet, E-Mail)
Ingrid Weigand
EDV-Anwendungs-Trainerin
Mittwoch, 27.02.13, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Hier werden die Kursthemen näher erläutert und es kann geklärt werden, ob der Kurs für Sie geeignet ist, Ihr Notebook funktionstüchtig ist und welche Software Sie für den Kurs benötigen.
Bitte Notebook/Laptop/Netbook mitbringen!

302 Informationstermin für Kurs 303A — gebührenfrei

Word 2007/2010 für Fortgeschrittene
Ingrid Weigand
EDV-Anwendungs-Trainerin
Mittwoch, 27.02.13, 8:45 - 10:15 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Hier werden die Kursthemen näher erläutert und es kann geklärt werden, ob der Kurs für Sie geeignet ist, Ihr Notebook funktionstüchtig ist und welche Software Sie für den Kurs benötigen.
Bitte Notebook/Laptop/Netbook mitbringen!

www.raiffeisenbankzirndorf.de
„die Welt sehen."
Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.
Wir machen den Weg frei.
Raiffeisenbank Zirndorf eG
Bahnhofstraße 24, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 / 60805-0
Geschäftsstellen: Zirndorf - Oberasbach - Wintersdorf - Cadolzburg

303 Einführung in die EDV – Anfänger (Windows, Word, Internet, E-Mail) (min. 10 TN) EUR 88,50

Ingrid Weigand
EDV-Anwendungs-Trainerin
Mittwoch, 06.03.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Sie besitzen ein Notebook (Laptop, Netbook), aber keine oder wenige EDV-Kenntnisse? Bringen Sie Ihr Notebook in den Kurs mit und lernen Sie Tastatur und Maus zu bedienen, Dateien und Ordner zu verwalten, auf CD und USB-Stick zu speichern und einfache Texte einzugeben. Erfahren Sie, wie Sie das Internet sicher und effizient nutzen und E-Mails schreiben können.
Wenn Sie weitere Informationen zum Kurs benötigen, erhalten Sie die Telefonnummer der Dozentin im Sekretariat der VHS. Oder Sie besuchen den kostenlosen Vorbesprechungstermin am 27.02.2013 um 10.30 Uhr im Raum 5, Schulstr. 4 (bitte Notebook/Laptop/Netbook mitbringen). Hier kann geklärt werden, ob der Kurs für Sie geeignet ist, Ihr Notebook funktionstüchtig ist und welche Software Sie für diesen Kurs benötigen.

303A Word 2007/2010 für Fortgeschrittene (min. 10 TN) EUR 88,50

Ingrid Weigand
EDV-Anwendungs-Trainerin
Mittwoch, 06.03.13, 8:45 - 10:15 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Bitte bringen Sie Ihr Notebook (Laptop, Netbook) in den Kurs mit.
Kursinhalt: Grafiken und Cliparts einfügen, Kopf- und Fußzeilen erzeugen, Schnellbausteine verwenden, Serienbriefe erstellen, Etiketten drucken.
Wenn Sie weitere Informationen zum Kurs benötigen, erhalten Sie die Telefonnummer der Dozentin im Sekretariat der VHS. Oder Sie besuchen den kostenlosen Vorbesprechungstermin am 27.02.2013 um 8.45 Uhr im Raum 5, Schulstr. 4 (bitte Notebook/Laptop/Netbook mitbringen). Hier kann geklärt werden, ob der Kurs für Sie geeignet ist, Ihr Notebook funktionstüchtig ist und welche Software Sie für diesen Kurs benötigen.

304 WORD - Windows Kombikurs (min. 10 TN) EUR 73,50

Manfred Annertzok
Donnerstag, 28.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 07
Leicht verständliche Einführung in die EDV und die Textverarbeitung. Keine Computerkenntnisse erforderlich, wir beginnen von Anfang an. Für jeden ist ein eigener Computer vorhanden. Wir arbeiten immer am PC. Grundwissen, Fachbegriffe lernen Sie spielend durch tägliches Benutzen. Wir arbeiten und üben mit leicht verständlichen Aufgaben, die jedem nützen: Text eingeben, gestalten, Bilder bearbeiten, Glückwunschkarten, Einladungen. Ruhige, ausführliche Erklärung, Berührungsangst ist nach dem Kurs verschwunden - keine Vorkenntnisse erforderlich - für jedes Alter geeignet.

310 Informationsabend für Kurse 311, 312, 313 gebührenfrei

für die Kurse Windows 7, Windows 8 und Word 2010 (mit Laptop)
Reinhold Forcher
Donnerstag, 28.02.13, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Dieser Informationsabend soll Unklarheiten ausräumen. Passe ich in den Kurs, was wird erwartet, was sollte ich können, welche Programme werden benötigt? Es gibt bestimmt viele Fragen, auf die wir bestimmt Antworten haben. Wenn Sie keine Zeit haben, lassen Sie sich meine Telefonnummer von der VHS geben und rufen Sie mich an.
Der Info-Abend verpflichtet zu nichts.

Beruf
Beruf und Karriere

311 Windows 7 und Word 2010 für Einsteiger (mit Laptop) (min. 10 TN) EUR 88,50

Reinhold Forcher
Donnerstag, 07.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht, eignet sich aber auch für Teilnehmer die Ihr Grundwissen auffrischen wollen. Wir erarbeiten einen Grundstock an Wissen, das für den einfachen Computeralltag reicht. Die Verwaltung von Dateien, Dokumente, Bilder usw. mit dem Windows-Explorer (Bibliotheken) bringt Ordnung und Übersicht.
Am Ende des Kurses werden Sie auch einen Brief mit Word 2010/2007 erstellen können, den Sie nach Ihren Vorstellungen gestalten und auch ausschmücken.
Natürlich ist das Internet und seine Funktionen ein Hauptbestandteil des Kurses. Das „Mailen" wird auch zum Unterricht gehören, wie das kostenlose „Skypen" (Internet-Video-Telefonie). Das Tempo und auch die Themen, bestimmen Sie.
Sie können im Kurs ein Lehrbuch für 16,00 € erwerben.
Gerne können Sie den kostenlosen Informationsabend für diesen Kurs besuchen (310).
Informationsabend: am 28.02.2013 um 19:00 - 20:30 im Kursraum 5.

312 Windows 7 und Word 2010 für Fortgeschrittene (mit Laptop) (min. 10 TN) EUR 88,50

Reinhold Forcher
Donnerstag, 07.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die bereits einen Grundkurs besucht haben.
Wir werden selbstverständlich wichtige Teile aus dem ersten Kurs wiederholen und üben. Auch Ihre Word 2010 Kenntnisse werden Sie auffrischen können, bevor wir dann nahtlos weiter machen. Dass die Internetsuche immer wieder geübt wird, ist vorgesehen.
„Skypen" steht genauso auf dem Programm.
Wir werden über die eventuell bestehenden Sicherheitsfragen Ihres Laptops diskutieren und Lösungen finden. Falls Ihnen der Umgang mit Mails Probleme bereitet, wir werden uns auch mit diesem Thema beschäftigen.
Bringen Sie Ihren funktionstüchtigen Laptop mit. Haben Sie Themenvorschläge? Bitte vortragen, denn Sie bestimmen was wir durchnehmen. Sie bestimmen auch das Tempo.
Sie können im Kurs ein Lehrbuch für 16,00 € erwerben.
Gerne können Sie den kostenlosen Informationsabend für diesen Kurs besuchen (310).
Informationsabend: am 28.02.2013 um 19:00-20:30 im Kursraum 5

313 Windows 8 und Word für Fortgeschrittene (mit Laptop) (min. 10 TN) EUR 88,50

Reinhold Forcher
Mittwoch, 06.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
NEU
Dieser Kurs wird Ihnen den Einstieg in das neue Betriebssystem erleichtern. Selbstverständlich lernen Sie den Umgang mit Windows 8 für den täglichen Gebrauch, wie Dokumente, Daten und Bilder verwalten, die Internetsuche üben und verfeinern, den Umgang mit Druckern und Scannern kennenlernen oder optimieren. Wir werden uns auch mit Word 2010 beschäftigen, sodass Sie einen Brief schreiben können. Möchten Sie Bilder einfügen? Gerne, werden wir machen. Den genauen Ablauf der Kursteile werden wir gemeinsam am Anfang des Kurses besprechen und festlegen. Das Tempo bestimmen Sie! Sie bringen Ihren funktionstüchtigen Laptop mit, den Rest machen wir gemeinsam.
Gerne können Sie den kostenlosen Informationsabend für diesen Kurs besuchen (310).
Informationsabend: am 28.02.2013 um 19:00-20:30 im Kursraum 5.

Beruf und Karriere

Gedächtnistraining

591 LIFEKINETIK - Das neue Gehirnentfaltungstraining EUR 3,50

Alfred Senger
Fachübungsleiter Steptanz im Deutschen Sportbund
Samstag, 16.03.13, 11:00 - 12:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Das Bewegungsprogramm schafft mit viel Spaß neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht so den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen (ausführlich unter www.lifekinetik.de)
Der Workshop ist für jedes Alter geeignet. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte, wird von den Übungen profitieren, egal ob Sportler, Berufstätiger oder Rentner.

RECHTSANWÄLTE
BAUMGÄRTNER
PASEMANN
RUPPERT

Nürnberger Straße 29 - 90513 Zirndorf
Fon 0911 - 60 96 76
www.JURANAVIGATOR.de

Arbeitsrecht | Baurecht | Ehe-, Familienrecht
Erbrecht | Immobilien-, Grundstücksrecht
Inkasso | Markenrecht | Medizinrecht
Miet-, WEG-Recht | Schadensrecht
Verkehrsrecht | Versicherungsrecht u. a.

Mitglied der DANSEF und der
Arbeitsgem. in Dt. Anwaltsverein für Familien-,
Erb-, Arbeits-, Miet-, Verkehrsrecht
Kooperation: **STEUERBERATER** Danzer & Partner

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Mehrsprachigkeit macht schlau
Sprachen öffnen Türen: zum Gegenüber, zu anderen Kulturen, zur beruflichen Karriere. Der Europarat fordert jeden auf, zwei Fremdsprachen zu lernen – um auf diese Weise Europas kulturelle Vielfalt zu bewahren, aber auch um Europas wirtschaftliche Stellung in der Welt zu stärken. Die beruflichen Vorteile von Sprachkenntnissen sind auf den ersten Blick erkennbar: Sie ermöglichen den Austausch mit ausländischen Kunden, oft aber auch innerhalb der Belegschaft. Noch entgehen europäischen Unternehmen im Schnitt 100.000 Euro pro Jahr, weil Verträge aufgrund fehlender Sprachkenntnisse nicht zustande kommen. Sind sie jedoch ausreichend vorhanden, sind Sprachkenntnisse ein wesentliches Plus für die Firma wie für den Einzelnen in seiner persönlichen Karriere. Den zweiten Vorteil der Mehrsprachigkeit erkennen ForscherInnen erst seit kurzem: Sie macht schlau und hält gesund. Bei Kindern fördert Mehrsprachigkeit die kognitive Entwicklung, bei Erwachsenen hält sie die Gehirnzellen wach und lebendig. NeurowissenschaftlerInnen stellten jüngst fest: Kein Medikament kann Demenzerkrankungen ähnlich lange verzögern wie Mehrsprachigkeit. In einer fremden Sprache zu plaudern, hält das Gehirn fit.
Sprachkurse bei der vhs Zirndorf: Das Plus für beruflichen Erfolg, kulturelle Einblicke und geistige Gesundheit.

Integrationskurs

405 Integrationskurs 8 - 5 (Aufbaukurs 2) EUR 175,00

Martina Ebert
Dienstag, 26.02.13, 8:30 - 11:30 Uhr, 25x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5
Dieser Deutschkurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Erwartungen von Zuwanderern ausgerichtet. In kleinen Gruppen und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, wie man sich im deutschen Alltag zurechtfindet. Dieser Kurs führt zur Niveaustufe A2/B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Unterrichtszeit ist täglich von 8:30 bis 11:45 Uhr. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 - neue Ausgabe (Kursbuch + Arbeitsbuch)
Gebühren:
- Für Berechtigte: 1,20 Euro pro 45 Min., also 120,00 Euro pro Modul.
- Sozialhilfe- bzw. Hartz IV-Empfänger oder „Härtefälle“ werden auf Antrag von den Kosten befreit.
- Selbstzahler: 175,00 Euro pro Modul.

DIESER KURS IST AUSGEBUCHT!
ANMELDUNG FÜR MODUL 1 IST IM OKTOBER MÖGLICH.

Englisches Theater

141 Englische Theaterszenen EUR 37,00

Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Der Kurs richtet sich an sprachbegeisterte und theaterbegeisterte Schüler der 8.-10. Jahrgangsstufe, die Szenen von englischen Stücken in Wort und Schrift modern umsetzen wollen.
Materialkosten: 5,00 EUR. Am 07.06.2013, 14.06.2013, 21.06.2013 fällt der Kurs aus, da der Kursraum an diesen Tagen belegt ist.

Anmeldungen ab sofort!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch ist...
... Weltsprache.
... die am weitesten verbreitete Sprache der Welt.

Englisch zu sprechen...
... ist nicht so schwer.
... gibt einen klaren Vorteil im Leben – ob im Beruf, im Urlaub, beim Einkauf oder im TV.

Abb.: Tower Bridge, London

142 Schulenglisch macht doch Spaß! (5. - 7. Jahrgangsstufe) EUR 18,50

Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 17:00 - 17:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Gemeinsam werden wir Inhalte und Schwerpunkte des Schulunterrichts aufgreifen, vertiefen und wiederholen. Konkrete Fragen und Probleme werden wir gemeinsam besprechen z.B. auch Tipps für Referate oder freier Vortrag.
Materialkosten: 5,00 EUR

413 Englisch für Fortgeschrittene – fast noch für Anfänger EUR 42,00

Reinhard Zielke
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Dieser Kurs ist der Anschlusskurs des vergangenen Wintersemesters. Der vorgegebene Inhalt unseres Buches wird meist vernachlässigt, da wir eigene Texte bearbeiten, dabei unser Vokabular mächtig ausbauen und eingehend grammatikalische Strukturen einüben. Darüber hinaus soll vermehrt das freie Sprechen geübt werden.

414 Englisch für Wiedereinsteiger I EUR 52,50

Fortsetzung des im WS 2012/13 begonnenen Kurses
Bernd Ströhlein
Dienstag, 26.02.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 04
Für Teilnehmer mit ca. 2-jährigen Vorkenntnissen aus Schule oder VHS, die auch länger zurückliegen können. Wir wiederholen und erweitern Wortschatz, Sprachgebrauch und Grammatik durch die Arbeit mit Buch, Conversation und geeigneten Medien (Film, Ton, authentische Texte). Neuzugänge sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ca, ab Lektion 4 (Klett-Verlag)

415 Englisch - Mittelstufe VIII EUR 53,50

Georg Lämmermann
Donnerstag, 28.02.13, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In entspannter Atmosphäre wiederholen wir die wichtigsten Sprachstrukturen, kümmern uns um die Weiterentwicklung des Wortschatzes und werden viel miteinander sprechen - hopefully in English! Neuzugänge sehr willkommen!
Lehrbuch: A New Start, Refresher B1 (Cornelsen), ab Unit 7
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (1,00 EUR).

Sprachen
Sprachen und Verständigung

416 Englisch - Mittelstufe X — EUR 53,50

Georg Lämmermann
Dienstag, 26.02.13, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In diesem Kurs mit viel Gesprächspraxis können Sie Ihre Kenntnisse, die Sie in der Schule oder VHS erworben haben, rasch wieder auffrischen. Fortsetzung des mehrjährigen Kurses, dessen Absolvierung aber keine Voraussetzung ist.
Lehrbuch: A New Start, Refresher B2 (Cornelsen), ab Unit 5 B.
Neuzugänge sehr willkommen.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (1,00 EUR).

417 English for Advanced Learners - Aufbaustufe 1 — EUR 55,50

Georg Lämmermann
Mittwoch, 27.02.13, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Besonders die Lektüre aktueller Texte, die Erweiterung des Wortschatzes, die Wiederholung der Grammatik und die Förderung der idiomatischen Ausdruckweise sind die Kernpunkte unserer Arbeit. Join us and have fun!
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

418 English Conversation Practice — EUR 55,50

Georg Lämmermann
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 14
We'll be discussing everyday subjects as well as reading interesting newspaper articles (mainly dedicated to life in Great Britain and the USA) and doing some vocabulary exercises.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

Französisch

In der vhs hätte er es gelernt!

Wussten Sie...

... dass Französisch aktuell in über 50 Länden gesprochen wird?

Parlez-vous?

Abb.: Eiffelturm, Paris

431 Französisch, fast noch für Anfänger — EUR 45,50

Ariane Niehoff-Hack
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Frankreich ist unser Nachbarland; unser wichtigster Handelspartner. Grund genug, sich dieser schönen und charmanten Sprache mehr zu widmen. Ihr nächster Urlaub ist bereits geplant? Lernen Sie die Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern und bestellen Sie café und croissants in Zukunft ganz entspannt.
Lehrbuch: Perspectives neu, Band 1, ab Lektion 9.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

433 Französisch - Mittelstufe XII — EUR 55,50

Georg Lämmermann
Montag, 25.02.13, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
In diesem Kurs wollen wir vor allem die Sprechfertigkeit verbessern, Grammatik wiederholen sowie aktuelle Texte lesen und diskutieren. Gelegentlich sehen wir uns auch französische Videofilme an.
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

434 Avec Plaisir - Französisch – Aufbaustufe 1 — EUR 55,50

Georg Lämmermann
Mittwoch, 27.02.13, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Textes sur la civilisation française et la vie quotidienne, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation et parfois des films vidéo - un peu de tout!
Materialkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen (3,00 EUR).

Italienisch

Sprachprobleme mit Italienisch? Hier werden Sie geholfen!

Abb.: Colosseum, Rom

441 Italienisch Grundstufe 4 — EUR 42,00

Daniela Sandrini Retzlaff
Dienstag, 26.02.13, 8:45 - 10:15 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich. Neuzugänge sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Espresso 2 ab Lektion 6

444 Italienisch Mittelstufe — EUR 52,50

Anna Maria Foggetti
Mittwoch, 27.02.13, 18:15 - 19:45 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 01
Für diesen Kurs sollten Sie bereits Grundkenntnisse mitbringen. Wir wiederholen und erweitern Grammatik und Wortschatz. **Lehrbuch:** Insieme A2, ab Lektion 6

446 Italienisch Konversation — EUR 52,50

Anna Maria Foggetti
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 01
Für diesen Kurs sind schon gewisse Grundkenntnisse erforderlich. Ich freue mich auf Neuzugänge. Da wir eine kleine Gruppe sind, ist es möglich jederzeit Konversation zu führen. Es wäre mir eine Freude, Sie als neuen Teilnehmer begrüßen zu können.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Spanisch

461 Spanisch Grundstufe A1 **EUR 52,50**

Mario Garcia
Student
Donnerstag, 28.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 3
Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.
Hier erfahren Sie Wissenswertes über typische Alltagssituationen und Verhaltensweisen in der spanischsprachigen Welt.
Lehrbuch: „Caminos neu A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Mario García

Hallo, liebe Freunde der VHS!
Mein Name ist Mario García, ich bin 25 Jahre alt und in Lima, Perú geboren. Mittlerweile lebe ich seit 2008 in Deutschland. Zurzeit studiere ich in Erlangen Übersetzen und Dolmetschen, was mir viel Spaß macht, da ich gerne Fremdsprachen und Kulturen kennen lerne. Ich würde mich freuen, Ihnen in diesem Kurs die spanische Sprache von Anfang an näher zu bringen und Ihnen auch einen kleinen Einblick in die südamerikanische und spanische Kultur geben zu können. Es wäre mir eine Freude, Sie in meinem neuen Kurs als Teilnehmer begrüßen zu können.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Schluss mit Rückenschmerzen
Jeder dritte Deutsche hat Probleme mit seinem Rücken. Die meisten spüren es ab dem vierzigsten Geburtstag „im Kreuz". Mal sind Nerven eingeklemmt oder Wirbel ausgerenkt, mal Nacken und Schultern verspannt. Aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden bereits unter Haltungsschäden. Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden.
Die Gründe sind vielfältig. Der eine schläft auf einer zu alten Matratze, die andere sitzt zu viel, den dritten drücken Probleme nieder. Rückenleiden können körperliche und seelische Ursachen haben, meist sind sie psychosomatisch. Daher brauchen sie eine entsprechend umfassende Behandlung. Eine Schmerzspritze lindert das Leiden häufig nur kurzfristig. Wer dauerhaft schmerzfrei sein will, muss in den meisten Fällen selbst aktiv werden. Der Schlüssel für einen gesunden Rücken ist Bewegung.
Die Volkshochschulen bieten viele Kurse an, die den Rücken und seine Muskulatur kräftigen: von der speziellen Wirbelsäulengymnastik über Aquajoggen bis hin zu Nordic Walken. Auch Tänze oder Aerobic bauen die Muskulatur auf, verbessern die Haltung und heben die Stimmung. Ideales Training für Menschen mit Rückenproblemen sind z. B. Yoga, QiGong und Pilates. Diese Techniken bauen Stress ab und nutzen Bewegung als Mittel, um auch das Denken zu verändern. Häufig lösen die Übungen nicht nur körperliche Verspannungen, sondern auch mentale Zwänge und emotionale Ängste. Der ganze Mensch wird frei.
Die vhs Zirndorf bietet eine große Bandbreite an Bewegungskursen. Qualifizierte KursleiterInnen fördern in kleinen Gruppen den selbstständigen Umgang mit der eigenen Gesundheit. Eine langfristige Bindung, etwa durch Mitgliedschaft, ist nicht nötig. Dafür ist Gemeinschaft garantiert. Die große Auswahl bietet mit Sicherheit den Kurs, der Ihnen Spaß macht. Und das ist das Entscheidende: Sie werden sich im Alltag nur für die Bewegungsart auf Dauer Zeit nehmen, die Ihnen Freude macht.

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern wieder Gesundheitskurse
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht können spezielle Kurse im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihr Kurs, an dem Sie teilnehmen wollen, dazugehört. Bei Teilnahme an geförderten Kursen erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Entspannung / Körpererfahrung

131 Beckenbodenkräftigung **EUR 29,00**

Irmgard Frey
Mittwoch, 27.02.13, 9:00 - 10:15 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Husten, niesen, lachen (k)ein Problem? Viele Frauen in jeder Altersgruppe haben Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden. Die Beckenbodenmuskulatur hat dabei eine wichtige Haltefunktion, dies zu verhindern. In diesem Kurs werden Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur entdecken und einfache Übungen zur Kräftigung und zur Entspannung dieser Muskulatur kennen lernen. Auch das Gespräch und Tipps für den Alltag werden nicht zu kurz kommen. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Reif für die Insel - Afterwork-Entspannung — EUR 19,00

501 **Eva Aarma**
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Donnerstag, 11.04.13, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

NEU

501A **Eva Aarma**
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Donnerstag, 11.04.13, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Ein Angebot für alle, die sich nach einem stressigen (Arbeits-) Alltag entspannen und wohlfühlen möchten!
Wir entspannen uns mit Hilfe unterschiedlicher Methoden und widmen uns u. a. verschiedenen Lebensbereichen. Einstellungen und Gewohnheiten werden Ihnen dadurch bewusster, Sie erhalten wertvolle Impulse und können somit leichter Veränderungen vornehmen.
Nehmen Sie sich Zeit für sich und starten Sie entspannt in den Feierabend!

136 Und wieder steigt die Hitze auf... — EUR 3,50

Wechseljahre - Krise oder Chance?
Kerstin Binöder
Heilpraktikerin
Donnerstag, 07.03.13, 20:00 - 21:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 2
Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt der Frauen. Sie stellen den hormonellen Übergang von der gebärfähigen Frau zur freien, weisen Frau dar.
Manche Frauen erfreuen sich in den Wechseljahren bester Gesundheit, bei einigen Frauen ist diese Zeit jedoch von unterschiedlichen Beschwerden wie Hitzewallungen, Depressionen und Osteoporose begleitet.
Nicht nur die körperlichen Veränderungen während des Klimakteriums und die besondere Bedeutung dieses Zeitraums für uns Frauen sind Themen des Abends, sondern auch naturheilkundliche Hilfen im Alltag und alternative Therapieformen.
Wechseljahre als Chance zur Veränderung!

504 Zeit für mich — EUR 21,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin/Dozentin
Dienstag, 05.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Lernen Sie den achtsamen Umgang mit sich selbst, nutzen Sie innere Ressourcen und füllen Sie die Energiespeicher wieder auf. Freuen Sie sich auf eine entspannende Zeit mit Atemübungen, Visualisierungsübungen, Grundformeln des autogenen Trainings, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen...
Wählen Sie aus der Vielfalt der Entspannungsmöglichkeiten die aus, die Ihnen gut tut.
Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

505 Eigenverantwortung – Burnout, Mobbing und Krankheit wirksam begegnen EUR 10,50

Kerstin Reichl
Aurareading/Kinesiologie
Montag, 04.03.13, 19:00 - 20:30 Uhr, 3x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

Sowohl unser beruflicher als auch unser privater Alltag wird häufig als belastend empfunden. Wir fühlen uns überfordert und gehetzt; finden kaum noch Zeit für uns selbst und das, was uns Spaß macht. Probleme im beruflichen und privaten Umfeld, Krankheiten und Burnout sind die logische Konsequenz, wenn unser Gefühl der Überlastung längerfristig andauert.
Der Kurs hilft zu erkennen, was wir in unserem Leben ändern sollten und wie wir diese neu gewonnenen Erkenntnisse erfolgreich umsetzen, damit wir frei über unser Leben und unsere Ressourcen verfügen und so unser Leben wieder als freudvoll und lebenswert empfinden können.
Buch zum Kurs: 14,95 EUR („Praktische Spiritualität für Ungeduldige „ISBN 9783000403804).
Der Erwerb des Buches ist empfehlenswert, aber nicht zwingend notwendig.

Kerstin Reichl

Ich bin hellsichtig und nutze diese Fähigkeit, Menschen zu beraten. Dazu arbeite ich zum einen mit den „Strukturen der Seele“, die jeder Mensch auf seine ganz persönliche Art besitzt. Diese Strukturen geben klar Auskunft über die Wesensessenz, die Ängste, die Mentalität, das Inkarnationsziel und die Verhaltensstruktur eines Menschen. Zum zweiten arbeite ich mit der Aura, die sich für mich durch die Größe und Beschaffenheit der Chakren eines Menschen darstellt. Jedem Chakra sind konkrete Themen zugeordnet und die Chakren geben Auskunft darüber, ob Blockaden vorherrschen oder ob die Energie harmonisch fließt.
Beide Methoden dienen dazu, dem Klienten zur Selbsterkenntnis zu verhelfen. Sich selbst zu kennen ist die beste Grundlage für Entscheidungen, die zum Erfolg führen und sie hilft, Autoaggressionen zu mildern.
Ich bin 45 Jahre alt, bin verheiratet, habe 3 Kinder und lebe in Zirndorf.

Einverstandensein - Der Weg aus der Krise EUR 10,50

505A Kerstin Reichl
Aurareading/Kinesiologie
Freitag, 01.03.13, 10:00 - 11:30 Uhr, 3x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

505B Kerstin Reichl
Aurareading/Kinesiologie
Freitag, 07.06.13, 17:30 - 19:00 Uhr, 3x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

Schwierigkeiten, Sorgen und Nöte gehören zu unserem Alltag. Wir empfinden uns häufig als Opfer der Umstände, ohne erkennen zu können, was die Ereignisse oder Situationen mit uns zu tun haben.
In diesem Kurs geht es darum, wie wir die Hintergründe und wiederkehrenden Muster unserer Probleme erkennen können und um Wege, die Probleme zu Herausforderungen zu transformieren, die von uns gemeistert werden wollen. Sie erlernen die Technik des ,,Einverstandenseins“ in Verbindung mit Meditation und Atemübungen.
Zudem werden die Themen Selbsterkenntnis und Eigenverantwortung ausführlich behandelt.
Skript: 8,00 EUR

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

507 Autogenes Training für Anfänger (max. 10 TN) EUR 34,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin/Dozentin
Mittwoch, 06.03.13, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Den Alltag loslassen..., innehalten..., zur Ruhe kommen..., die Batterie aufladen....
Was üben wir konkret? Leichte Atemübungen, die zu mehr Energie und Ruhe führen. Autogenes Training und Fantasiereisen: Wir richten unseren Geist auf wohltuende Bilder und Einstellungen aus, was Entspannen und Loslassen ermöglicht. Die verschiedenen Übungen bringen Körper und Geist wieder in Einklang und geben Ihnen das Gefühl absoluter Entspannung. Mit zunehmender Praxis haben Sie ein Schatzkästlein wertvoller Bewegungs- und Entspannungsübungen für die Stressbewältigung im Alltag zur Verfügung.
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage und Kissen mitbringen!

507A Autogenes Training für Fortgeschrittene (max. 10 TN) EUR 42,00

Heike Tottewitz
Psychotherapeutische Heilpraktikerin/Dozentin
Dienstag, 05.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Vorkenntnisse sind erforderlich. Sie frischen Ihre Fähigkeiten im Autogenen Training und in der Progressiven Muskelrelaxation auf und erweitern sie. Durch die damit erzielte tiefe körperliche Entspannung werden Sie gelassener und selbstsicherer. Fantasiereisen runden das Wohlbefinden ab.
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage und Kissen mitbringen!

Yoga - Atmungs-, Entspannungs- und Körpertraining (max.13 TN)

510 **Petra Stasch** **EUR 38,00**
Montag, 25.02.13, 16:45 - 18:00 Uhr, 13x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

510A **Petra Stasch** **EUR 45,50**
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Yoga ist zur Ruhe kommen des Geistes. Es wird Beweglichkeit, Kraft und Stabilität entwickelt. Durch regelmäßiges Üben finden wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit, körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst, unsere Mitte harmonisiert. Wir lernen uns besser zu entspannen. Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Die Acht Stufen des Yoga EUR 52,50

511 **Petra Klein**
Dienstag, 26.02.13, 16:00 - 17:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

512 **Petra Klein**
Donnerstag, 28.02.13, 17:30 - 19:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Beim Üben von Asana entsteht Energie. Diese Energie zu halten bestimmt diesen Kurs. Mit Pranayama (Atemübungen) können wir diese Energie ausdehnen und die Wirkung erweitern.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Yoga — EUR 42,00

513 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 26.02.13, 8:15 - 9:45 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

514 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 26.02.13, 10:00 - 11:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

515 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Dienstag, 26.02.13, 17:40 - 19:10 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Der Kurs konzentriert sich auf intensive Körpererfahrung, die uns beweglicher werden lässt und für die Lebenskraft (Prana) durchlässiger macht. Dies lässt uns die Einheit von Körper, Seele und Geist bewusster erleben. Im Gespräch können Erfahrungen ausgetauscht und vertieft werden, um Übungen auszuwählen, die in den Alltag jedes Einzelnen integriert werden können.
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!
Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

516 **Renate Lanwer**
Yogalehrerin
Montag, 25.02.13, 19:45 - 21:15 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Mit einfachen Yoga- und Atemübungen werden wir uns auf das Sitzen vorbereiten. Meditation ist die unmittelbare Konfrontation mit uns selbst, mit unserem So-Sein. Darin liegt die Chance, in der eigenen Mitte Ruhe zu finden. Rutschfeste Unterlage, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

Pilates (max. 10 TN)

522 **Karin Angermüller-Schmidt** — **EUR 42,00**
zertifizierte Pilatestrainerin (VHS)
Donnerstag, 28.02.13, 19:45 - 20:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

522A **Karin Angermüller-Schmidt** — **EUR 52,50**
zertifizierte Pilatestrainerin (VHS)
Freitag, 01.03.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Pilates, das sanfte Körpertraining. Trainingsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Muskeln werden gestärkt, die Haltung und Flexibilität verbessert. Die Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung ist es, die diese Methode so erfolgreich macht. Erreicht wird dies durch fließende, spezielle Übungsformen, die mehrere Muskelgruppen auf einmal beanspruchen und die individuell auf die Einzelnen und ihre körperlichen Fähigkeiten abgestimmt werden. Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und bequeme Gymnastikkleidung mit. Es wird mit Socken oder barfuß trainiert. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

523 Quantenheilung - Workshop — EUR 14,00

Heilung aus dem reinen Bewusstsein
Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin

Samstag, 02.03.13, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Diese Methode verhilft uns, unser reines Bewusstsein zu entdecken und zu begreifen. Es bedarf keiner bestimmten Voraussetzung oder Vorkenntnisse um diese Heiltechnik zu erlernen. Quantenheilung wirkt sofort und jeder kann es.
Auch, wie bei den meisten anderen Heilsystemen, wird nicht nur der Behandelte, sondern auch der Behandler in diese Heilung mit einbezogen. Diese Technik vermittelt ein sofortiges und lang anhaltendes Wohlgefühl aus dem heraus die Heilung erfolgen kann. Durch sanfte Berührung wird das vegetative Nervensystem in einem Zustand des absoluten Wohlgefühls, in dem tiefe Heilprozesse stattfinden können, versetzt.
Die Anwendung dieser Heilungstechnik ist unabhängig vom körperlichen oder emotionalen Zustand, ebenso unabhängig von den Umständen der Umgebung oder der örtlichen Beschaffenheit.
Eine Heilung findet immer auf geistiger und körperlicher Ebene statt.
€ 8,00 Skriptkosten im Kurs zahlbar.
Bitte mitbringen: Bodenmatte, Decke, Kissen, Getränk und Mittagspausen-Snack.

524 Meiner Lebensenergie auf der Spur — EUR 12,00

Claudia Will-Beer
Samstag, 16.03.13, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

Fühlen Sie sich oft müde und erschöpft und wissen nicht, woher Sie die Energie für den Alltag nehmen sollen? Durch verschiedene Elemente des Bochumer Gesundheitstrainings, das ursprünglich für chronisch Kranke entwickelt wurde, versuchen wir, unsere Lebensenergie bewusst zu stärken.
Anhand von Körper- und Atemübungen, Gesprächen und Fantasiereisen beschäftigen wir uns intensiv mit diesem Thema. Wir wollen herausfinden, welche Dinge unsere Lebensenergie stärken und welche „Energieräuber“ uns viel Kraft kosten. Auch für einen kreativen Teil ist Raum - beim meditativen Malen kann jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen.
Der Kurs soll dazu anregen, bewusster mit sich und seiner Lebensenergie umzugehen und seine persönlichen Kraftquellen zu entdecken.

525 Die Heilkraft der Meditation – eingebettet in eine nicht-konfessionelle Achtsamkeitspraxis — EUR 17,50

Anja Loges
Mittwoch, 19.06.13, 03.07.13, 10.07.13, 17.07.13, 24.07.13
jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

Wir kommen in der Sitzmeditation zu uns selbst, zu unserem inneren Zuhause zurück, um unserem ganzen Sein die notwendige Aufmerksamkeit zu geben. Es ist sehr heilsam, bei unserem Atem, unserem Körper, unseren Gefühlen zu bleiben. Mit einem offenen und liebevollen Geist beobachten wir alles, was da ist, lassen es zu, so wie es ist, ohne einzugreifen, weder zu unterdrücken noch zu urteilen.
All dies ist gegründet in Achtsamkeit, welche die Grundlage der buddhistischen Lehre (Dharma) ist. Achtsam sein bedeutet: im Hier und Jetzt leben, sich dessen bewusst sein, was in uns selbst und um uns herum vor sich geht. Der eigene Atem und dessen Beobachtung ist dafür die wichtigste Grundlage.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, und bringen Sie ein eigenes Meditationskissen oder -bänkchen mit.
Bitte beachten Sie die Termine!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

526 Meditationskurs - Die Reise nach Hause — EUR 24,50

Meditationsreihe nachempfunden nach dem gleichnamigen Roman von Lee Carroll Kryon
Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Freitag, 01.03.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 7x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

Wir durchschreiten in dieser Meditation sieben Häuser mit ihren einzelnen Lernbereichen und werden dabei von liebevoller, starker Engelenergie geführt. Auf sanfte Art und Weise erkennen wir unsere Blockaden in unseren Lebensbereichen und lernen sie zu lösen. Diese Meditationsreihe ist für alle, die erkannt haben, das ein Mensch die Macht hat, sein Leben zu ändern, und dass die Dinge nicht immer so sind, wie sie scheinen! Das Buch *Die Reise nach Hause* erzählt eine faszinierende Geschichte über einen scheinbar gewöhnlichen Mann, der sehr unzufrieden ist mit seinem Leben. Er wird von einem Engel besucht. Dieser Engel fragt ihn was er sich in Wahrheit vom Leben wünscht. Um sein Ziel zu erreichen, durchläuft er 7 Häuser und muss eine Reihe von Abenteuern und Prüfungen in einem erstaunlichen Land von Engelwesen, weisen Lehrern und finsteren Kreaturen bestehen. Diese faszinierende Parabel nehmen wir als Grundlage für unsere Meditationsreihe *Die Reise nach Hause*.
Bitte mitbringen: Bodenmatte, Decke, Kissen, evtl. Getränk.

Kerstin Anna Strauß

Bereits als junges Mädchen fühlte ich mich stark zu meinen Mitmenschen hingezogen und es war mir stets eine große Freude, ihnen mit Liebe zu begegnen.
Und so durfte ich auch über meinen beruflichen Werdegang im medizinischen und kaufmännischen Bereich, die für meine heutige Berufung und Arbeit als spirituelle Heilerin und Reiki-Lehrerin notwendigen fachlichen Kenntnisse erwerben.
Seit 2004 widme ich meine volle Aufmerksamkeit meinem spirituellen Lebensweg und meiner Arbeit in meinem Ausbildungs- und Behandlungszentrum für Geistiges Heilen, das ich zusammen mit meiner Zwillingsschwester in Stein seit 2005 führe.
Seit 2006 halte ich als Dozentin Meditationskurse und Informations-Kurse über Reiki in der Volkshochschule Zirndorf sowie im MEDICON Gesundhaus.
Mein Bestreben ist es, bei meinen Mitmenschen ihre Achtsamkeit und Liebe für sich selbst zu wecken und ihnen wieder ihre eigene Fähigkeit ihrer Selbstheilungskräfte bewusst zu machen. In diesem Zusammenhang habe ich begonnen, meine Visionen auf meinem Entwicklungsweg in einem Buch zusammenzufassen und meine Aufzeichnungen über meine persönlichen Erfahrungen aufzuschreiben, um anderen Hilfestellung zu geben und vielleicht auch den Anstoß zum eigenen spirituellen Erwachen zu setzen.

527 Kundalini Atemmeditation — EUR 10,50

Kerstin Reichl
Aurareading/Kinesiologie
Mittwoch, 17.07.13, 19:00 - 20:30 Uhr, 3x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

Die Kundalini-Atemmeditation nach OSHO ist in vier Abschnitte gegliedert. Sie besteht aus drei aktiven Teilen und einem meditativen Abschlussteil. Durch die Kundalini-Atemmeditation kommen wir wieder in Kontakt mit unserem Innersten und spüren, wie wohltuend es ist, einmal eine Stunde nur mit uns selbst zu verbringen. Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und Decke mitbringen (wer hat, bitte auch eine Schlafbrille einpacken).

Anmeldungen ab sofort!

528 Meditationsreihe - Märchen (für Erwachsene) (max. 12 TN) EUR 9,50

Sterntaler, Hans im Glück, Dornröschen und Co.
Karin Anna Popp, Kerstin Anna Strauß
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Montag, 24.06.13, 18:30 - 19:30 Uhr, 4x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

In dieser Meditationsreihe zeigen uns Märchen Wege zur Lösung von Problemen und helfen unser wahres Inneres, unser inneres Selbst zu finden.
Märchen sind Gebrauchsanleitungen zum glücklichen Leben. Sie sind nicht nur für Kinder, sondern auch für uns Erwachsene bestimmt.
Jeder von uns trägt ein Inneres Kind, das naiv, fröhlich, freigiebig und spontan ist.
Es steckt tief in uns verborgen und möchte doch ans Licht kommen.
Im Märchen verdeutlichen Zeichen und Symbole unsere eigene Geschichte. Wenn wir uns durch die Märchen „die Sterntaler" usw. über unsere eigene Geschichte bewusst werden, können wir erkennen, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt und dass die Hoffnung durch Glauben wachsen kann. Auf geht's ins Märchenland.
Bitte mitbringen: Bodenmatte, Decke, Kissen, evtl. Getränk.

Karin Anna Popp

Eigentlich klebte ich als Kind schon gerne Pflaster auf imaginäre Wunden meiner Puppen. Mein Wunsch, Anderen Gutes tun zu wollen, wuchs. Meiner späteren beruflichen Entwicklung im medizinischen Bereich wurde damals bereits Tor und Tür geöffnet.
Auf meinem Lebensweg begegnete ich der japanischen traditionellen Heilmethode - REIKI und beschäftige mich seither mit ganzheitlicher Heilung.
Als Reiki-Großmeisterin & Lehrerin für Geistiges Heilen widme ich meine Energie meiner Arbeit im Zentrum für Geistiges Heilen – KaPoKeStra, welches ich zusammen mit meiner Zwillingsschwester führe.
Unser Beginn fand 2005 mit der Eröffnung unseres Reiki-Studios mit Lebensberatung in Stein/Unterweihersbuch statt. 2007 expandierten wir und eröffneten ein zweites Studio in Oberasbach mit dem Schwerpunkt Ausbildung, Gruppenarbeit und Meditationen.

Meine zweite Leidenschaft gehört dem Malen mit Acrylfarben. Meine Bilder, die durch ihre Farben und Formen Lebensfreude ausdrücken, berührten immer mehr Menschen. Seit 2006 halte ich private Energie-Bilder-Kurse sowie Kurse als Dozentin an Volkshochschulen. Sehr viel Freude und Erfahrungen durfte ich bei meinen Bilderausstellungen in Oberasbach und in Stuttgart erleben.

Durch meine Tätigkeit an der Volkshochschule Zirndorf sowie als Partner des MEDICON-Gesundhauses erreiche ich auf unkonventionelle Art Menschen, die sich mit den Themen Spiritualität und Selbstheilung beschäftigen wollen und trage dazu bei, Berührungsängste abzubauen, indem Fragen zur Energiearbeit beantwortet werden. Für mich selbst ist es ein großer emotionaler Gewinn, immer neuen Menschen begegnen zu dürfen.

In Zuge meiner geistigen Arbeit verfasste ich Meditationsgeschichten für Kinder und Erwachsene sowie ein therapeutisches Kinder-Bilderbuch zum Thema Sauberwerden.
Mit einem Teil meiner Energie-Bilder gestaltete ich Energiekarten, die zusammen mit liebevollen Botschaften Erkenntnisse über uns selbst zulassen.
Ich freue mich schon sehr auf euch in den neuen Meditations- und Energiebilder-Kursen!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

529 „Aus der Ruhe in die Kraft“ EUR 21,00

Achtsamkeitsmeditation
Claudia Will-Beer
Dienstag, 30.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6

NEU

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und für jedermann anwendbare Methode, um Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit zu fördern.
Ihre Wirkung besteht darin, Stress und Belastung im Alltag besser zu bewältigen. Sie fördert Konzentration und Entspannungsfähigkeit und kann körperliche Symptome wie Schmerz, Angst und Erschöpfung mindern. Sie gilt daher auch als Burnout-Prophylaxe.
Die Übungen geben einen Eindruck in die praktische Umsetzung im Alltag.

530 Tanz Dich! EUR 7,00

Brigitta Dege
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Samstag, 27.04.13, 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Sie bewegen sich von innen heraus ohne festgelegte Schritte. Tanzen Sie, wie Sie gerade sind: vielleicht fühlen Sie sich fit, vielleicht erschöpft, ruhig oder aufgedreht - was immer Sie in diesem Moment ausmacht, bringen Sie es zum Ausdruck. Öffnen Sie sich mit Musik und lassen Sie Ihrer Bewegung freien Lauf. Ihr Körper wird es Ihnen danken: Sie spüren Lebendigkeit, Wachheit, Energie!
Bitte Decke mitbringen und evtl. Getränk. Getanzt wird barfuß, in Strümpfen oder Balletschläppchen.

Brigitta Dege

Bewegung zur Musik und Tanz mit seinen unterschiedlichen Ausdrucksformen begeistern mich seit Jahrzehnten. Zunächst war es Jazz-Gymnastik, später Jazz Dance und Modern Dance, dann lernte ich Tanzimprovisation und Ausdruckstanz. Gleichzeitig war die freie Bewegung zu Musik abends in der Disco für mich die Möglichkeit meinen persönlichen Ausdruck für meine Gefühle zu finden. Im Bauchtanz und Afrikanischen Tanz spürte ich meine Weiblichkeit und meine Kraft. Es folgte die Ausbildung zur Tanztherapeutin.
Tanzend kann ich Angst, Trauer, Müdigkeit oder Wut wandeln in Erleichterung, Freude und Entspannung. Manchmal erlebe ich Momente höchsten Glückes. Das Spüren meines Körpers von Innen heraus und der authentische Ausdruck im Jetzt sind mir heute das Wichtigste.
In meinen Kursen mit Ganzheitlichem Tanzen (freies Tanzen, Körperwahrnehmung, Entspannung, Meditation) biete ich einen geschützten Raum, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Erfahrungen im Tanz machen können. Besonders freuen mich Momente, wenn Menschen in ihrem Tanz ihre innere Kraft oder das Wilde in sich selbst entdecken oder das Feine und Zarte ihrer Seele zum Ausdruck bringen.

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

530A Meditatives Kreatives Tanzen (max. 10 TN) EUR 21,00

Anja Loges
Montag, 15.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 5x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Tanzend werden wir in Körper, Seele und Geist bewegt. Die innere und äußere Beweglichkeit wird verbessert, unsere Psyche wird gestärkt. Wir finden zurück zu unserer inneren Ruhe und der Kraft aus unserer Mitte. Durch das Zusammenspiel der Musik und der uralten Symbolik von Gebärden und Schritten werden die verschiedenen Facetten unseres Wesens wieder zu einem Ganzen zusammengeführt. Wir nehmen Energie, Gelassenheit und Lebensfreude mit in unseren Alltag.

531 Qi Gong am Morgen - Gelassen in den Tag (max. 10 TN) EUR 52,50

Christine Durant-Wagner
Physiotherapeutin
Dienstag, 26.02.13, 8:00 - 9:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Qi Gong ist die Auseinandersetzung (Gong = Arbeit) mit der eigenen Lebensenergie (Qi). Es ist eine Möglichkeit mit BeSINNung und BeWEGung Lebensenergie zu aktivieren. Über die Bewegung findet man zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur inneren Ruhe, zur eigenen Mitte.
Bitte mitbringen: Decke/dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken.

532 Qi Gong am Morgen für Anfänger und Übende (max. 10 TN) EUR 35,00

Johanna Zwager
Donnerstag, 28.02.13, 9:15 - 10:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Mit Qi Gong pflegen und stärken wir unsere Lebensenergie. Wir üben langsame Bewegungabläufe, die mit einer Harmonisierung des Atems einhergehen und Ruhe und mehr Wohlgefühl schaffen. Außerdem stärkt Qi Gong die Immunabwehr, löst Verspannungen und bringt Erleichterung bei Schmerzen. Bitte mitbringen: eine dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen.

533 Qi Gong für Anfänger und Übende (max. 9 TN) EUR 35,00

Johanna Zwager
Mittwoch, 06.03.13, 17:45 - 19:00 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Mit Qi Gong pflegen und stärken wir unsere Lebensenergie. Wir üben langsame Bewegungsabläufe, die mit einer Harmonisierung des Atems einhergehen und Ruhe und mehr Wohlgefühl schaffen. Außerdem stärkt Qi Gong die Immunabwehr, löst Verspannungen und bringt Erleichterung bei Schmerzen. Bitte mitbringen: eine dünne Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen.

533A Qi Gong am Abend für Übende EUR 35,00

Johanna Zwager
Donnerstag, 28.02.13, 19:15 - 20:30 Uhr, 12x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Qi Gong ist Arbeit (Gong) mit der Energie (Qi) und ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die einfachen Bewegungsübungen, die Harmonisierung des Atems und die Selbstmassagen verhelfen dazu, Verspannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt und ein natürliches Wohlgefühl kann sich einstellen.
Geübt werden: Qi Gong Basisübungen, die Kranich-Form, Meridian Qi Gong und die 8 Brokat-Übungen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

534 Qi Gong - Hui Chun Gong — EUR 12,00

Daoistische Übungen zur Gesunderhaltung und Lebenspflege
Monika Antonia Brand
Heilpraktikerin
Samstag, 02.03.13, 11:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Hui Chun Gong-Übungen sind ein 800 Jahre alter Schatz aus der chinesischen Medizintradition. Ihre Hauptwirkungen liegen in der Anregung länger zu leben. Die leicht zu erlernende Abfolge von sanften und langsam ausgeführten Bewegungen können - täglich kurze Zeit geübt - schnell und deutlich Wirkung zeigen bei Schmerzen in Muskeln und Gelenken (Rheuma, Arthrose u. ä.), ebenso bei chronischer Schwäche oder Erkrankungen innerer Organe (Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenprobleme) sowie bei Problemen des Hormon- und Nervensystems, bei geschwächter Immunlage, um nur einiges zu nennen. Gleichzeitig geben sie dem Geist Ruhe und Flexibilität und führen uns zu innerer Ausgeglichenheit. Einmal erlernt können die Hui Chun Gong-Übungen eine Quelle für spürbar erneuerte Lebenskraft im Alltag werden.

175 Beweglich bis ins hohe Alter — EUR 23,50

QiGong-Übungen speziell für SeniorInnen
Johanna Zwager
Dienstag, 09.04.13, 14:30 - 15:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
NEU
Mit dem Älterwerden gehen häufig einige körperliche und geistige Einschränkungen einher oder auch eine Minderung von Kraft und Ausdauer. Dies kann die Teilnahme und Freude am Leben beeinträchtigen. Die heilsamen, einfachen QiGong-Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin sind ein sanftes Training für den Bewegungsapparat, stabilisieren das Gleichgewicht und stärken die Organfunktionen. Die Übungen verbinden Atem, Körper und Vorstellungskraft auf harmonische Weise und schenken Entspannung, Vitalität und Freude. Die Übungen werden größtenteils im Sitzen praktiziert.
Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken

536 Katathymes Bilderleben — EUR 7,00

Andrea Korn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 13.04.13, 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Das katathyme Bildererleben ist ein Verfahren, das unsere natürliche Fähigkeit der bildlichen Vorstellungskraft nutzt um aktuelle Gefühle und Themen symbolisch in Bilder zu verpacken und diese auf Distanz zu betrachten.
So wird es möglich, Einblick in innere Prozesse und Ressourcen zu erhalten sowie Motivations- und Lösungsstrategien zu entdecken.
An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit diese Methode in Theorie und ersten praktischen Übungen kennen zu lernen.

537 Die Macht der Gedanken — EUR 12,00

Andrea Korn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 16.03.13, 13:00 - 18:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 4
Gedanken haben eine große Wirkung. Ob positiv oder negativ haben sie starken Einfluss auf unsere Gefühle und Handlungen. An diesem Nachmittag betrachten wir die Strukturen der Gedanken und Denkgewohnheiten. Wir beobachten den Zusammenhang zwischen Gedanken und Wohlbefinden und wie sich Beides gegenseitig beeinflusst.
Mit Hilfe von einfachen Übungen versuchen wir das gewohnte Denkmuster zu erkennen, um uns neu zu orientieren und neue Denkweisen zu entdecken.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Bewegung / Entspannung / Fitness

539 Fit und Gesund - der ganzheitliche dynamische Kurs EUR 35,00

Anna Pirner
Mittwoch, 27.02.13, 9:00 - 10:00 Uhr, 15x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wir trainieren Ausdauer und verschiedene Muskelpartien und wir machen Übungen ohne Geräte sowie mit Therabändern, Redondo-Togu-Bällen und vieles mehr.
Dehnung und Entspannung kommen ebenfalls nicht zu kurz, wie z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson, etwas Yoga und traditionelle Dehnübungen.
Diese Übungen sind für jeden gesunden Körper geeignet und der Schwierigkeitsgrad ist individuell an das Alter oder die Fitness anpassbar.
Bitte bringe Sportmatte, Sportschuhe, Theraband und etwas zu Trinken mit.

540 Vorbeugende Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik EUR 26,50

Anna Pirner
Mittwoch, 27.02.13, 18:15 - 19:00 Uhr, 15x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wir kräftigen, dehnen und bewegen alle Muskelgruppen, besonders die Haltemuskulatur der Wirbelsäule. Auch Entspannung kommt nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und Theraband.

542 Gymnastik für die Wirbelsäule und Bauchmuskulatur (max. 10 TN) EUR 10,00

Anna Velisek
Heilpraktikerin
Donnerstag, 02.05.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 14
Funktionelle Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Übungen für die Kräftigung und Dehnung der Muskeln, Bänder und Sehnen. Die Wichtigkeit der Bauchmuskulatur erkennen und mit gezielten Übungen aktivieren, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und im Beckenbereich verbessern sowie Haltungsfehler und Gang korrigieren.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und bequeme Kleidung.

543 Aktiv und Fit EUR 26,50

Maria Fuchs
Mittwoch, 06.02.13, 8:30 - 9:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Ein ausgewogenes Übungsprogramm, das Ihr Herz-Kreislaufsystem stabilisiert.
Bauch, Beine, Po werden trainiert und der Rücken gestärkt.
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

544 Fit mit Figur- und Wirbelsäulentraining EUR 26,50

Maria Fuchs
Mittwoch, 06.02.13, 9:30 - 10:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Ein ausgewogenes Übungsprogramm, das Ihr Herz-Kreislaufsystem stabilisiert.
Bauch, Beine, Po werden trainiert und der Rücken gestärkt.
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Rückenfitness — EUR 26,50

545 **Maria Fuchs**
Mittwoch, 06.02.13, 10:30 - 11:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!! Bitte Matte mitbringen!

546 **Maria Fuchs**
Mittwoch, 06.02.13, 11:20 - 12:05 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!! Bitte Matte mitbringen!

547 **Maria Fuchs**
Donnerstag, 07.02.13, 8:25 - 9:10 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!! Bitte Matte mitbringen!

548 **Maria Fuchs**
Donnerstag, 07.02.13, 9:15 - 10:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!! Bitte Matte mitbringen!

549 **Maria Fuchs**
Donnerstag, 07.02.13, 10:00 - 10:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!! Bitte Matte mitbringen!

549A **Maria Fuchs**
Donnerstag, 28.02.13, 11:00 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur schonenden Kräftigung vernachlässigter Muskelpartien und einfache Entspannungsübungen bilden einen wohltuenden Gegenpol zum „sitzenden Alltag“.
Anmeldungen sind nur über die Warteliste möglich!!! Bitte Matte mitbringen!

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Fit durch das Jahr - Gymnastik für die Figur — EUR 35,00

550 **Anna Pirner**
Montag, 25.02.13, 9:00 - 10:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

550A **Anna Pirner**
Montag, 25.02.13, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Mit schwungvoller Musik machen wir ein kurzes Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen. Danach trainieren und festigen wir Oberkörper, Bauch, Po und Beine. Wir beenden jede Stunde mit Entspannungs- und Dehnübungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

551 Fitmacher am Morgen (max. 10 TN) — EUR 35,00

Anna Pirner
Donnerstag, 28.02.13, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Eine bunte Mischung aus Ausdauer-, Muskel- und Rückentraining, zum Teil mit verschiedenen Kleingeräten. Auch Dehnung und Entspannung kommen nicht zu kurz. Alles mit passender Musik und viel guter Laune. Mitmachen kann jede(r), die (der) Lust und Spaß an Bewegung hat oder finden möchte.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band (mittlere Stärke).

552 Fitgymnastik — EUR 35,00

Anna Pirner
Mittwoch, 27.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Mit ausgewogenem Ganzkörpertraining für Kondition, Figur, Rückenstärkung, Dehnung der Muskulatur und Entspannung bestreiten wir unsere Stunde.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

553 Fit und Gesund — EUR 52,50

Anna Pirner
Donnerstag, 28.02.13, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Wir kräftigen die Muskulatur, verbessern die Ausdauer, dehnen und entspannen unseren Körper mit Übungen aus verschiedenen Bereichen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Thera-Band.

554 Ganzkörper-Gymnastik - Schwerpunkt Bauch und Rücken — EUR 35,00

Reinhard Schmidt
Montag, 25.02.13, 19:15 - 20:45 Uhr, 10x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Nach einem Herz-Kreislauf-Training während der Aufwärmphase fördern Koordinationsübungen die Konzentration und das Körperbewusstsein. Kraft-, Dehnungs- und Lockerungsübungen fördern die Stabilisierung der Wirbelsäule, insbesondere durch Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch der Bein-, Arm- und Pomuskulatur. Partnerübungen und kleine Spiele sorgen für Abwechslung. Zielgruppe: 50 plus, aber auch Jüngere willkommen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und gute Laune.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

556 Step-Aerobic — EUR 35,00

Heike Bogenreuther
Donnerstag, 28.02.13, 18:15 - 19:15 Uhr, 15x
Fitnessraum Bibertsporthalle
Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte.

556A Step-Aerobic für Fortgeschrittene — EUR 35,00

Heike Bogenreuther
Donnerstag, 28.02.13, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Fitnessraum Bibertsporthalle
Step-Aerobic kann unchoreographisch einfache Bewegungsabläufe vermitteln. Je nach Leistungsstand der Zielgruppe sind aber auch komplizierte Bewegungsmuster mit variierenden Raumbewegungen und Drehungen möglich. Den TeilnehmerInnen werden in der Gruppe die Grundelemente wie Ausdauer und Koordination vermittelt. Der Weg dorthin führt über rhythmische Bewegungen zu motivierender Musik. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert und die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur beansprucht. Step-Aerobic ist das ideale Training um Kalorien zu verbrennen und die Muskulatur zu festigen. Wenn du etwas für dich tun möchtest, egal ob übergewichtig oder nicht, dann bist du bei mir genau richtig. Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte.

557 Gymnastik bei Hüftproblemen — EUR 35,00

Birgit Kasper
Physiotherapeutin
Montag, 25.02.13, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Unter Anleitung einer Physiotherapeutin rücken Sie Ihren Beschwerden gezielt zu Leibe durch gezielten Muskelaufbau, Muskellockerung und Muskeldehnung. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer mit Hüftschmerz, Hüftarthrose, Hüftdysplasie, Hüftbewegungseinschränkungen oder Gehproblemen. Eventuelle Beeinträchtigungen des Gangbildes werden ausgeglichen. Das Kurskonzept ist auch als Vor- und Nachbehandlung von Hüftoperationen geeignet! Optimales Training 2x wöchentlich.
Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.
(Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen gefördert, da es sich nicht um einen Präventionskurs handelt)

557A Gezieltes Bauchmuskeltraining — EUR 35,00

Birgit Kasper
Physiotherapeutin
Montag, 25.02.13, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß! Abnehmen ist oft nicht ausreichend, um einen festeren und flacheren Bauch zu bekommen, da muss schon ein gezieltes Training mit gezielter Anleitung her! Mit Musik, abwechslungsreichen Übungen zum Muskelaufbau und Muskeldehnung vergeht die Stunde schnell, und der Erfolg wird sich bald zeigen. Angenehme Nebenwirkung: Der Rücken wird dabei auch gestärkt!
Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.

560 Aqua-Power für Männer mit Lissy (max. 8 TN) — EUR 18,50

Elisabeth Heinicke
Donnerstag, 28.02.13, 20:30 - 21:15 Uhr, 7x
Hallenbad in Zirndorf

In der Schwerelosigkeit des Wassers lassen sich Kraft und Ausdauer verbessern, ohne Muskeln, Sehnen und Gelenke übermäßig zu belasten. Durch das bewusste Arbeiten mit dem Wasserwiderstand werden Ihre Muskeln wirkungsvoll trainiert. Flotte Musik und leichte Handgeräte runden unser Training unterstützend ab.
Bitte Badeschuhe und Eintrittsgebühr mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Aquafitness-Wassergymnastik (max. 16 TN) EUR 23,50

567 **Elisabeth Heinicke**
Montag, 25.02.13, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Hallenbad in Zirndorf
Ab Mai 2013 verschiebt sich die Stunde auf 18:00 Uhr - 19:00 Uhr. Falls Ihnen diese Uhrzeit nicht passen sollte, können Sie sich gerne an Frau Heinicke wenden.
Es gibt immer eine Lösung!

568 **Elisabeth Heinicke**
Montag, 25.02.13, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Hallenbad in Zirndorf

569 **Elisabeth Heinicke**
Donnerstag, 28.02.13, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x / Hallenbad in Zirndorf

570 **Elisabeth Heinicke**
Donnerstag, 28.02.13, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x /Hallenbad in Zirndorf

571 **Elisabeth Heinicke**
Freitag, 01.03.13, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x / Hallenbad in Zirndorf

572 **Elisabeth Heinicke**
Dienstag, 26.02.13, 13:30 - 14:30 Uhr, 10x / Hallenbad in Zirndorf
In der Schwerelosigkeit des Wassers lassen sich Kraft und Ausdauer verbessern, ohne Muskeln, Sehnen und Gelenke übermäßig zu belasten. Durch das bewusste Arbeiten mit dem Wasserwiderstand werden Ihre Muskeln wirkungsvoll trainiert. Leichte Handgeräte runden unser Training unterstützend ab.
Bitte Badeschuhe und Eintrittsgebühr mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Nordic Walking für Anfänger (max. 8 TN) EUR 26,50

573 **Elisabeth Heinicke**
Montag, 25.02.13, 10:15 - 11:45 Uhr, 5x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach“.
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve

573A **Elisabeth Heinicke**
Montag, 15.04.13, 10:15 - 11:45 Uhr, 5x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach“.
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Nordic-Walking ist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Für die meisten sieht es ganz einfach aus. Viele Anfänger kaufen Stöcke und marschieren los, merken aber dann, es ist nicht so einfach. Nordic-Walking mit der ALFA Technik muss erlernt und geübt werden. Dabei kommt es auf die geeigneten Stöcke (Schlaufe und Länge) an. Außerdem wollen wir das „Klappern“ mit den Stöcken vermeiden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der Natur. Sie können Stöcke bei der Dozentin leihen. Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie die Dozentin anrufen. Die Telefonnummer erhalten Sie im Büro (0911/9657239).

574 Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene (max. 8 TN) EUR 35,00

Elisabeth Heinicke
Samstag, 12.01.13, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach“.
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Verwöhnen Sie Ihre Bandscheiben, wirken Sie Ihren Verspannungen entgegen. „Nordic-Walking“ ist der optimale Ausdauersport, um fit und gesund zu bleiben, in jedem Alter. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Herz und Kreislauf werden gestärkt, die Gelenke geschont. Es wird die Nordic Walking ALFA-Technik nach den Richtlinien des Deutschen Nordic-Walking-Verbandes gelernt (Anfänger) und vertieft (Fortgeschrittene). Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der Natur.

578 Walking EUR 19,00

Regina Wagner
Mittwoch, 10.04.13, 9:00 - 10:00 Uhr, 8x
Treffpunkt: Parkplatz „Beim Haderlach“.
Nach Bahnhof Weiherhof 300 m in Linkskurve
Walking ist schnelles sportliches Gehen mit aktivem Armeinsatz. Eine wunderbare Möglichkeit, dauerhaft das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen, ist aber auch für NeueinsteigerInnen mit Grundkondition geeignet.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Heilmethoden

581 Homöopathie - die große Kraft der kleinen Kugeln **EUR 14,00**

Helmut Deinzer
Montag, 10.06.13, 19:00 - 21:00 Uhr, 3x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Die Homöopathie ist eine Heilmethode, die wie kaum eine andere die Individualität des Patienten in den Vordergrund stellt und deshalb sowohl in akuten als auch in chronischen Fällen oft überraschende Erfolge verbuchen kann. Doch was ist es eigentlich, was die Wirksamkeit dieser kleinen weißen Kugeln ausmacht?
Neben der Entstehungsgeschichte der Homöopathie werden vor allem die grundlegenden Unterschiede zur Schulmedizin, aber auch zu anderen Naturheilverfahren wie z. B. der Pflanzenheilkunde besprochen. Das Verständnis der homöopathischen Prinzipien ist Grundlage jeder erfolgreichen Behandlung, sei es in der Selbstmedikation oder in der Behandlung chronischer Erkrankungen durch Homöopathen.

Helmut Deinzer

Nach langjähriger hauptberuflicher Tätigkeit im Rettungsdienst legte ich 2001 die Heilpraktikerprüfung ab und praktiziere nun in Lauf mit den Schwerpunkten Homöopathie, Dorn-Breuß-Therapie und Reflexzonenbehandlung. Daneben bin ich bereits seit fast 15 Jahren als Dozent in der Erwachsenenbildung tätig, unter anderem als Berufsfachschullehrer für verschiedene medizinische Berufe. Mein Wissen weiterzugeben ist mir von jeher ein besonderes Anliegen.
Die Bedürfnisse meiner Kursteilnehmer zu erkennen und sie da mitzunehmen, wo sie stehen, sehe ich dabei als meine besondere Stärke an.
Da ich sowohl in der „Schul"medizin als auch in der Naturheilkunde Erfahrung vorweisen kann, trete ich für ein sinnvolles Nebeneinander beider Richtungen ein. Deshalb finden sich in meinem Kursangebot nicht nur naturheilkundliche Themen, sondern auch Kurse zur Ersten Hilfe und anderen allgemeinmedizinischen Themen.
Wenn ich gerade nicht unterrichte oder praktiziere, kümmere ich mich um meine momentan 34-beinige Familie und wirke gelegentlich an Fachbuchprojekten mit.

582 Die Dorn-Methode (max. 10 TN) **EUR 10,00**

Gesunder Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode
Anna Velisek
Heilpraktikerin
Donnerstag, 21.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum E 14
Nicht nur Geschäftsleute und Manager wissen, wie sehr Stress das Leben beeinflusst. Stress im Job, in der Schule und sogar in der Familie prägt unseren Alltag.
Mit EFT, der Technik der Emotionalen Freiheit, die auch Klopfakupressur und mentale Akupressur genannt wird, können wir unser Energiesystem positiv beeinflussen und Stress nachhaltig reduzieren.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

584 „REIKI - Gesundheit für Körper, Geist und Seele“ (max. 8 TN) EUR 10,50

Anregung der Selbstheilungskräfte in alter japanischer Tradition
Kerstin Anna Strauß, Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterinnen/Lehrerinnen
Montag, 08.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Reiki - Universelle Lebenskraft. Reiki-Behandlungen sind ein sanfter Weg, das eigene Energiefeld zu harmonisieren, energetische Blockaden aufzulösen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Während der Behandlung erlebst du eine tiefe Entspannung des gesamten Organismus, der Geist wird ruhig, innerer Frieden wird erfahrbar. Reiki ist ein hervorragendes Mittel, um die Gesundheit zu erhalten und Erkrankungen vorzubeugen. Reiki ist Urlaub vom Alltag, eine Gelegenheit Energie aufzutanken und Stress abzubauen. Reiki ist ein harmonischer Weg, das Gleichgewicht des Organismus auf natürliche Art zu fördern. Im Mittelpunkt des Kurses steht die theoretische Information mit einigen praktischen Übungen. Ihr dürft erfahren wie es ist, Reiki zu empfangen und selbst zu geben. Demonstration: Kurzbehandlung eines Kursteilnehmers. Gemeinsame Reiki-Behandlung aller Kursteilnehmer. Abschließende Runde: Rückmeldungen über Wahrnehmungen/Erlebtes. Da Schmuck während der Reiki-Behandlung abgelegt werden sollte, bitte gleich zu Hause lassen.
Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

591 LIFEKINETIK - Das neue Gehirnentfaltungstraining EUR 3,50

Alfred Senger
Fachübungsleiter Steptanz im Deutschen Sportbund
Samstag, 16.03.13, 11:00 - 12:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Das Bewegungsprogramm schafft mit viel Spaß neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht so den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen (ausführlich unter www.lifekinetik.de)
Der Workshop ist für jedes Alter geeignet. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte, wird von den Übungen profitieren, egal ob Sportler, Berufstätiger oder Rentner.

Kultur
Kultur und Gestalten

Was heißt hier Hobby?

Zu Anfang war auch für Mozart das Klavierspielen schlicht ein Hobby. Seine Musik erfreute die Menschen – auf der ganzen Welt bis heute. Mit seinem persönlichen Steckenpferd hat er die Welt schöner und reicher gemacht. Aus seinem Hobby schuf er ein unvergängliches Welterbe. Die eigenen Talente zu mehren, rät schon das biblische Gleichnis und Goethe schickte seinen Wilhelm Meister auf Wanderschaft mit dem Ziel: „Mich, ganz wie ich da bin, auszubilden."
Kurzzeitig drohten Hobbies in der Leistungsgesellschaft als eitle Selbstverwirklichung abgetan zu werden, als wirtschaftlich unverwertbar und somit unnütz. Inzwischen aber wird ihr eigentlicher Wert wieder erkannt: Sie sind ein wesentlicher Teil der Persönlichkeitsbildung. Hobbies helfen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, die eigenen Stärken auszubauen und zu leben. Weit über das eigentliche Tun hinaus: Ob töpfern oder tanzen, malen oder spielen – meist macht das Hobby den Kopf frei und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben.
Wer seinen eigenen Fähigkeiten folgt, nach biblischem Rat seine Talente mehrt oder nach Sprache der Manager seine Stärken stärkt, entwickelt sich weiter und bringt schließlich seinen bestmöglichen Beitrag in die Gemeinschaft ein. In diesem Sinne gehören kulturelle Angebote auch zur kommunalen Daseinsvorsorge.
Die vhs Zirndorf als kommunale Bildungseinrichtung bietet in ihrem Programmbereich Kultur bewusst eine breite Auswahl: Bürger und Bürgerinnen sollen in ihrer Vielfalt ihr Hobby entdecken für ihre Persönlichkeitsentwicklung. Häufig trägt das „unnütze" Hobby schließlich doch wieder zum beruflichen Erfolg bei: Sei es durch die seelische Ausgeglichenheit, die es bereitet, sei es durch die Fertigkeiten, die es schult oder als Ausgangspunkt zur beruflichen Neu-Orientierung. Eines Tages wurde schließlich auch aus dem Hobby Mozarts sein Beruf.

Nähen

Nähkurs — **EUR 84,00**

602 **Rosemarie Mätzler**
Mittwoch, 27.02.13, 8:15 - 11:15 Uhr, 12x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 08

603 **Rosemarie Mätzler**
Dienstag, 26.02.13, 8:15 - 11:15 Uhr, 12x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 08
Veranstaltungsort und -zeit unter Vorbehalt.

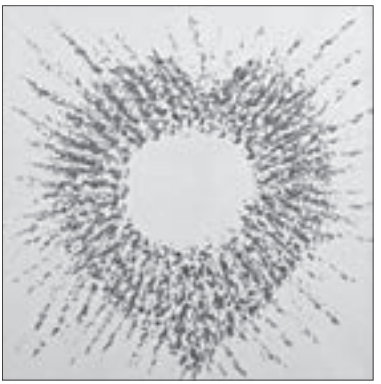
604 **Rosemarie Mätzler**
Donnerstag, 28.02.13, 18:30 - 21:30 Uhr, 12x
Mittelschule, Volkhardtstr. 5, Zirndorf, Raum II 08
Auf unkomplizierte Weise (z. B. ohne zu heften) lernen Sie bei mir modische Kleidung nach Ihrer Wahl zu nähen. Veranstaltungsort und -zeit unter Vorbehalt.

Gestalten

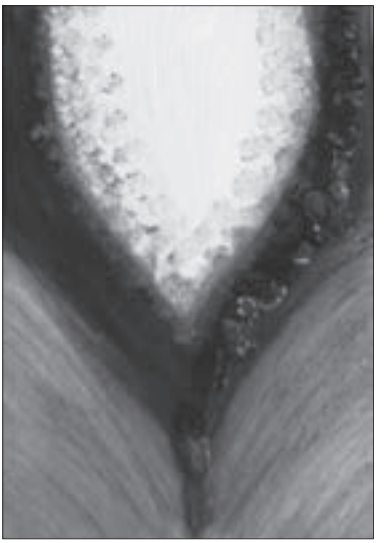
616 Zeichnen und Aquarellieren — **EUR 56,00**

Karl Heinz Kühler
Montag, 25.02.13, 9:00 - 12:00 Uhr, 8x
Grundschule, Mühlstr. 14, Zirndorf, Raum Werkraum Untergeschoss
Mit zeichnerischen und malerischen Mitteln macht es uns Spaß, angeregt von Kleingegenständen und Landschaften, Stillleben und individuelle Farb- und Bildräume zu gestalten. Ein Plätzchen ist bei uns immer noch frei.

Kultur und Gestalten



Das reine Herz



Amethyst und Lila und Gold

Hier sind zwei Kunstwerke von Claudia Strobel abgebildet, die wir hier leider nicht in Farbe zeigen können.

617 In Balance malen — EUR 14,00

Für die Stärkung der inneren Balance
Claudia C. Strobel
Samstag, 13.04.13, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

NEU

Weißes Licht lässt sich in sieben Spektralfarben gliedern. Licht, Helligkeit, also Farben sind wichtige Faktoren in unserem Leben. Farben können uns mutig machen, kommunikativ oder ausgleichend und beruhigend wirken. Farben erfreuen unsere Augen, unser Herz. Mit Farb-Atemübungen stimmen wir uns auf die Farben ein und bringen dann Farben, Glitter und Dekosteine aufs Papier. Somit finden wir wieder zurück zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Stärkung und Zentriertheit. Lassen Sie sich verzaubern von der Farbenvielfalt und finden Sie zurück zu Ihrer eigenen inneren Balance.
Die Dozentin bringt Material mit.
Materialgebühren: 19,90 EUR - 27,50 EUR (je nach Gebrauch).

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!
Jedoch kann ein Kurs wegen zu geringer Beteiligung entfallen.
Nach Möglichkeit bitte frühzeitig anmelden!

618 Energie-Bilder selbst gestalten (Acrylfarben auf Leinwand) (max. 8 TN) EUR 14,00

Karin Anna Popp
Reikigroßmeisterin/Lehrerin
Samstag, 16.03.13, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 5

Für unser ganzheitliches Wohlbefinden brauchen wir eine stimmige Umgebung. Energiebilder können die Schwingungen in unseren Räumen energetisieren, harmonisieren und somit erhöhen. Die Bilder wirken mit ihren Farben, Formen und Botschaften regenerierend auf unsere Chakren und unsere Aura. Wir fühlen uns wohl und schöpfen neue Kraft. In diesem Workshop kannst du lernen, Botschaften aus deinem Unterbewusstsein wahrzunehmen und mit Farbe in Bildern umzusetzen. Kann ich das überhaupt? Viel zu oft im Leben hören wir den Ausspruch: „Das kannst du nicht!“, und nicht selten hören wir diese Worte aus unserem eigenen Mund. Durch unsere Selbstzweifel bleiben viele Talente vergraben. Wer will schon beurteilen, was schön ist und was nicht. Wenn wir beginnen zu malen, finden wir durch eine kurze Meditation zu unserer Mitte. Mit Acrylfarben, Strukturpaste und anderen Materialien bringen wir unsere Gefühle, Gedanken und Schwingungen auf die Leinwand. Dabei stehe ich gerne beratend zur Seite.
Das Material wird gestellt und nach Verbrauch und Leinwandgröße berechnet.
Bitte Malkittel mitbringen oder unempfindliche Kleidung tragen.

Kultur und Gestalten

Tanz

530 Tanz Dich! EUR 7,00

Brigitta Dege
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Samstag, 27.04.13, 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Sie bewegen sich von innen heraus ohne festgelegte Schritte. Tanzen Sie, wie Sie gerade sind: vielleicht fühlen Sie sich fit, vielleicht erschöpft, ruhig oder aufgedreht - was immer Sie in diesem Moment ausmacht, bringen Sie es zum Ausdruck. Öffnen Sie sich mit Musik und lassen Sie Ihrer Bewegung freien Lauf. Ihr Körper wird es Ihnen danken: Sie spüren Lebendigkeit, Wachheit, Energie! Bitte Decke mitbringen und evtl. Getränk. Getanzt wird barfuß, in Strümpfen oder Balletschläppchen.

530A Meditatives Kreatives Tanzen (max. 10 TN) EUR 21,00

Anja Loges
Montag, 15.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 5x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Tanzend werden wir in Körper, Seele und Geist bewegt. Die innere und äußere Beweglichkeit wird verbessert, unsere Psyche wird gestärkt. Wir finden zurück zu unserer inneren Ruhe und der Kraft aus unserer Mitte. Durch das Zusammenspiel der Musik und der uralten Symbolik von Gebärden und Schritten werden die verschiedenen Facetten unseres Wesens wieder zu einem Ganzen zusammengeführt. Wir nehmen Energie, Gelassenheit und Lebensfreude mit in unseren Alltag.

619 Flamenco für Einsteiger/innen EUR 35,00

Kerstin Meixensberger
Dienstag, 26.02.13, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
ehem. Sparkassengebäude Weiherhof, Keller
Tanzen ist Leidenschaft und Faszination - kein anderer Tanz vereint feuriges Temperament und spontane Lebensfreude wie der Flamenco. Zu spanischer Musik erlernen wir die Grund- und Steppschritte („zapateados“) sowie die eleganten Arm- und Handbewegungen („braceos“) und studieren gemeinsam eine mitreißende Choreografie ein. Tanzvorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Flamencotanz verbessert die Körperhaltung, steigert die Fitness und Koordination und ist für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit festem Absatz, Damen einen weiten, langen Rock und Männer eine kurze, ärmellose Weste (falls vorhanden).

Kerstin Meixensberger

Die Freude an Bewegung und Tanz zieht sich wie ein roter Faden durch mein ganzes Leben. Mit 5 Jahren begann ich mit Ballettunterricht, später folgten Jazz und Modern Dance, Standard und Salsa. Vor 12 Jahren hat mich dann der Flamenco „gepackt“. Die Leidenschaft und Kraft, die dieser Tanz ausstrahlt hat mich sofort begeistert. Flamenco ist nicht nur Tanz und Musik, sondern ein Lebensgefühl, in dem sich die ganze Vielfalt seines Ursprungslandes Andalusien widerspiegelt: kraftvoll, heißblütig und heiter, aber auch gefühlvoll und elegant.
Um ganz nah an diese Kunstform heranzukommen, habe ich neben Unterricht in der Region, regelmäßig an Workshops und Fortbildungen bei den Stars der aktuellen Flamencoszene in Andalusien teilgenommen. Spätere Unterrichtstätigkeit und Live-Auftritte runden meine Flamencoerfahrung ab. In meinem Flamencokurs möchte ich bei Ihnen die Begeisterung und Leidenschaft für den Tanz wecken. Es spielt keine Rolle, ob sie bereits Tanzerfahrung haben. Ich werde jede/n Schüler/in individuell fördern und freue mich über jede/n Teilnehmer/in. In diesem Sinne: !Hasta luego!

621 Bauchtanz — EUR 35,00

Corinne Turner
orientalische Tänzerin/Tanzlehrerin
Donnerstag, 28.02.13,
14:00 - 15:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

Entdecken Sie Ihre innere Gottin mit unserem neuen Bauchtanzkurs! 15 Unterrichts-stunden mit authentischer, orientalischer Tanztechnik , Fitness und Spaß!
In diesem Kurs erlernen wir die Grundlagen des klassischen ägyptischen Tanzes.
Am Kursende machen wir eine wunderbare Choreographie. Dem Kurs ist einfach zu folgen und für jeden geeignet!

621A Intensiver Bauchtanz Workshop mit Cora Turner — EUR 7,00

Corinne Turner
orientalische Tänzerin/Tanzlehrerin
Samstag, 04.05.13, 14:00 - 15:30 Uhr, 2x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

NEU

Begleiten Sie uns auf eine tolle Erfahrung! In diesem Workshop erlernen wir typische Bauchtanzbewegungen und Techniken aus der arabischen Welt.
Dem Workshop ist einfach zu folgen und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Zumba — EUR 35,00

622 Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Zumba-Instructor, Zin Mitglied™
Dienstag, 26.02.13, 19:15 - 20:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

622A Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Zumba-Instructor, Zin Mitglied™
Dienstag, 26.02.13, 20:30 - 21:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

622B Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Zumba-Instructor, Zin Mitglied™
Freitag, 01.03.13, 11:00 - 12:00 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Das Zumba-Programm verbindet energiegeladene, motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungsabläufen, die den Teilnehmern ermöglichen, ihren Stress einfach wegzutanzen. Zumba-Teilnehmer profitieren sowohl von Fettverbrennung und Muskelkräftigung beim aeroben Training als auch von den erwähnten physiologischen und psychologischen Vorteilen des Intervalltrainings mit wechselnden Rhythmen (z. B. langsamere Salsa-Musik gefolgt von schnellerem Merengue).
Zusätzliche Vorteile des Konzepts sind der Muskelaufbau und spürbar bessere Sauerstoffversorgung des Körpers. Dieses Trainingsformat bietet Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun und dabei jede Menge Spaß zu haben.
Zumba steigert das Selbstwertgefühl und ist für schüchterne Menschen bestens geeignet!

Anmeldungen sind bis Kursbeginn möglich!

Zumba easy step-by-step — EUR 7,00

623 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
Zumba-Instructor, Zin Mitglied™
Samstag, 13.04.13 und 20.04.13, 16:00 - 17:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

623A **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
Zumba-Instructor, Zin Mitglied™
Samstag, 13.07.13 und 20.07.13, 16:00 - 17:30 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Das Zumba-Programm verbindet energiegeladene, motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungsabläufen, die den Teilnehmern ermöglichen, ihren Stress einfach wegzutanzen. Zumba-Teilnehmer profitieren sowohl von Fettverbrennung und Muskelkräftigung beim aeroben Training als auch von den erwähnten physiologischen und psychologischen Vorteilen des Intervalltrainings mit wechselnden Rhythmen (z. B. langsamere Salsa-Musik gefolgt von schnellerem Merengue).
Zusätzliche Vorteile des Konzepts sind der Muskelaufbau und spürbar bessere Sauerstoffversorgung des Körpers. Dieses Trainingsformat bietet Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun und dabei jede Menge Spaß zu haben.
Zumba steigert das Selbstwertgefühl und ist für schüchterne Menschen bestens geeignet!

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit

Mein Name ist Ana Vera.
Ich komme aus Brasilien und tanze seit ich ein kleines Kind bin. Ich habe Samba auf den Straßen getanzt. In der Schule war ich in der Theatergruppe und habe im Schulchor und Kirche gesungen. Tanzen ist meine Leidenschaft. 1993 bin ich nach Deutschland gekommen. Hier habe ich als Samba-Tänzerin gearbeitet.
Nach der Geburt meines zweiten Kindes bin ich auf Zumba aufmerksam geworden und habe mich entschlossen hierfür Trainer zu werden. Ich möchte Euch gerne unterstützen mit Zumba fit zu werden und ein Gefühl für Südamerikanische und Kubanische Rhythmen zu entwickeln.

158 Zumbatomic® für Kinder (4-7 Jahre) — EUR 8,00

Eva Gross
Freitag, 01.03.13, 15:00 - 15:30 Uhr, 10x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
NEU
Eine Bitte an die Eltern: Bitte holen Sie Ihr Kind möglichst pünktlich ab!

158A Zumbatomic® für Kinder (8-12 Jahre) — EUR 12,50

Eva Gross
Donnerstag, 28.02.13, 15:15 - 16:00 Uhr, 10x
NEU
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Eva Gross

Die speziell für Kinder (von 4 bis 12 Jahre) entwickelten Zumbatomic® Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr.
Auch Eltern sind begeistert vom Zumbatomic® Programm – wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumbatomic® ist die perfekte Lösung für Fitness mit der Familie, da es Eltern einen guten Grund gibt, ebenfalls aktiv zu werden – für sich selbst, für ihre Kinder, für ein tolles Erlebnis für die ganze Familie.

Zumba Fitness — EUR 35,00

624 **Eva Gross**
Montag, 25.02.13, 11:15 - 12:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

624A **Eva Gross**
Donnerstag, 28.02.13, 16:15 - 17:15 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba Fitness. Es ist ein einzigartiges Tanzfitnessprogramm, das Sie leicht erlernen und bei dem Sie sehr viele Kalorien verbrennen können. In Zumba Fitness Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Für alle Fitnessklassen und Altersgruppen geeignet. Beginnen Sie Ihre Woche mit Zumba Fitness!

625 Steptanz / Irish Stepdancing — EUR 9,50

Alfred Senger
Fachübungsleiter Steptanz im Deutschen Sportbund
Samstag, 16.03.13, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Der Stepptanz hat in den letzten Jahren - nicht zuletzt durch „Lord of the Dance“ - immer neuen Zuspruch und begeisterte Anhänger gefunden. Steppen macht viel Spaß, steigert die geistige und körperliche Fitness, und man braucht keinen Partner. Wir lernen die Grundschritte und bilden daraus kleine Kombinationen. Keine Vorkenntnisse nötig. Möglichst Schuhe mit Ledersohle oder glatter Sohle (keine Gummisohle) mitbringen.

626 „Schumba“ - das Tanzworkout nach lateinamerikanischen Rhythmen — EUR 29,00

mobile Tanzschule Project Dance
Samstag, 23.03.13, 17:00 - 19:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1

Hier bewegst du dich zu lateinamerikanischen Rhythmen, schwingst die Hüften und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Das Tanzworkout fördert deinen Muskelaufbau, vor allem in der Körpermitte, verbessert deine Kondition und damit dein psychisches Wohlbefinden.
Du erlernst mit viel Freude und Spaß typische lateinamerikanische Bewegungen.
Die Unterrichtseinheit beginnt mit einer guten Erwärmung der Muskulatur und der Mobilisation der Gelenke und endet mit einem ausgiebigen Cooldown Teil.
Dieser Workshop ist für jedes Alter geeignet.
Bitte Getränk mitbringen!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Zirndorf

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 9 65 72 39

Kultur und Gestalten

627 Discofox und Walzer - Der Kompaktworkshop — EUR 29,00

(auch für Hochzeitspaare & Gäste bestens geeignet)
mobile Tanzschule Project Dance
Samstag, 23.03.13, 19:30 - 22:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
In diesem Workshop haben wir die beiden Highlights der Tanzwelt kombiniert – für all diejenigen, die schnell und effektiv vorankommen wollen: Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Er entstand Anfang der 1970er Jahre - aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschritt lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladys elegant aussehen. Und der Wiener Walzer mit seiner Musik, die jeder Mensch auf der Welt versteht und die einfach jeden mitreißt, sich gemeinsam mit anderen auf der Fläche im Takt zu wiegen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen.
Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand, sondern können sich auch zu Walzer-Melodien im Dreiviertel-Takt auf der Fläche im Kreis bewegen. Dieser Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

628 Discofox Fortgeschrittene - Neue Figuren — EUR 29,00

Der Party-Tanzhit für jede Gelegenheit!
mobile Tanzschule Project Dance
Samstag, 13.04.13, 19:30 - 22:00 Uhr
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 1
Sie wollen Ihre Variationsmöglichkeiten durch neue Figuren im Discofox erweitern? Wieder neue spannende Kombinationen lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie noch mehr Eindruck auf der Fläche hinterlassen können! Es werden immer Kombinationen (z. B. Wickel,- Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren) unterrichtet die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt. **Voraussetzung:** Grundschritt.

Theater

141 Englische Theaterszenen — EUR 37,00

Camanie Bresler
Englischlehrerin
Freitag, 01.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
VHS, Schulstr. 4, Zirndorf, Kursraum 6
Der Kurs richtet sich an sprachbegeisterte und theaterbegeisterte Schüler der 8.-10. Jahrgangsstufe, die Szenen von englischen Stücken in Wort und Schrift modern umsetzen wollen.
Materialkosten: 5,00 EUR.
Am 07.06.2013, 14.06.2013, 21.06.2013 fällt der Kurs aus, da der Kursraum an diesen Tagen belegt ist.

Die VHS Zirndorf verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr abgebucht wird.

Notizen

Notizen

ENDE*

*Das muss nicht sein!
Sie haben ein Thema gesucht und nicht gefunden?

Dann sollten Sie uns unbedingt anrufen,
schreiben, faxen oder mailen.

So ist vielleicht im nächsten Semester
für Sie hier kein ENDE.

„Alles für Ihre Gesundheit und mehr..."

Individuelle
Beratung
und Service.
Hilmar Teufel –
Ihr Apotheker.

(über 150 Parkplätze direkt vor der Türe)

Am Rathaus 1, Oberasbach
Telefon 0911/69 77 85
Telefax 0911/69 74 97
service@apotheke-oberasbach.de

RATHAUS Apotheke

Für alle, die mehr wissen wollen...

STADTBÜCHEREI OBERASBACH

IM RATHAUS

Sachbücher, Romane, Kinderliteratur, Zeitschriften,
DVD, CD, Lernsoftware, Hörbücher, Internet
Gesamtbestand unter: www.oberasbach.de/buch

Öffnungszeiten

Mo 14 – 19 Mi, Do 14 – 18
Di 9 – 13 Fr 13 – 17

Telefon 0911/ 96 91 - 154

AUSLEIHE KOSTENLOS!

Volkshochschule Oberasbach

Leitung: Gerhard Hable, Tel: 0911/ 9691-153

Geschäftsstelle: Susann Seidl, Heike Driemeyer, Martina König
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach
Tel: 0911/9691-148 und 9691-124, Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
Internet: www.vhs-oberasbach.de

Bankverbindung: Sparkasse Fürth
Konto 190100008, BLZ 762 500 00
Raiffeisenbank Zirndorf
Konto 137 200, BLZ 760 696 69

Bürozeiten: Montag - Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Gerhard Hable

Susann Seidl

Heike Driemeyer

Martina König

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Anmeldung
Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen sind jederzeit schriftlich per Anmeldeschein, per Fax, per E-Mail oder über das Internet möglich. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Bitte warten Sie diesbezüglich auch nicht auf die Abbuchung. Die Kursgebühr wird in den meisten Fällen erst nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie rechtzeitig eine Absage mit dem evtl. Hinweis auf einen Alternativkurs. Die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung ohne gültige Anmeldung ist nicht zulässig.

Persönliche Anmeldung
Teilnehmer, die Barzahlung bevorzugen, können ihre Kursgebühr zu den angegebenen Öffnungszeiten der Volkshochschule einbezahlen.

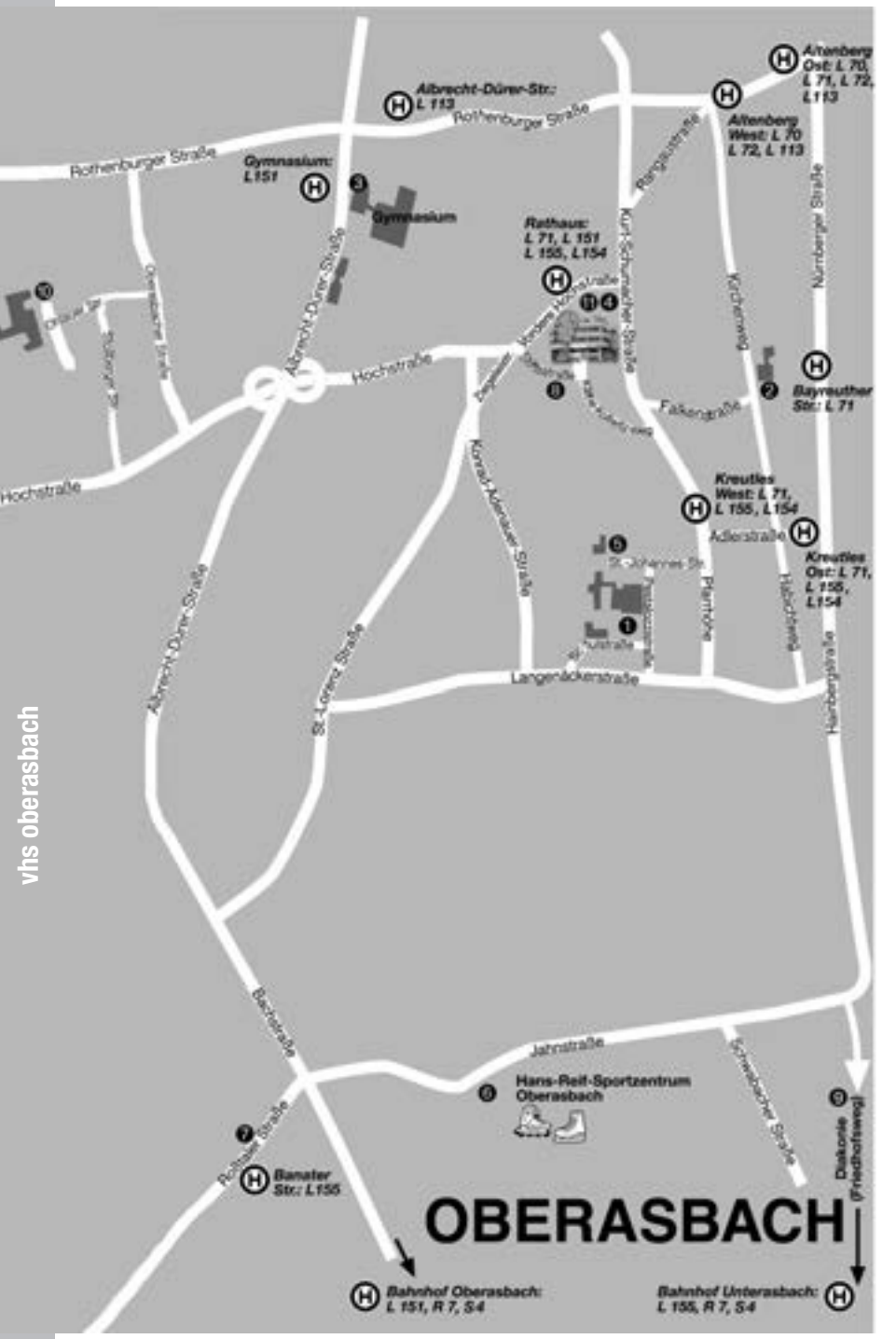
Internet-Anmeldung
Über die Adresse www.vhs-oberasbach.de können Sie bequem vom PC aus Ihre Kurse auswählen und buchen. Ihre Daten werden sicher und verschlüsselt übertragen. Bitte füllen Sie auch hier das abrufbare Anmeldeformular korrekt aus.

Umbuchungen
Wenn Sie die Veranstaltung wechseln möchten, benachrichtigen Sie uns, wir versuchen eine geeignete Ausweichveranstaltung zu finden.

Bezahlung
Für die Teilnahme an Veranstaltungen sind Gebühren und Entgelte zu entrichten, deren Höhe bei den jeweiligen Kursbeschreibungen angegeben sind. Die Gebühren und Entgelte werden mit Veranstaltungsbeginn fällig und nach Beginn der Veranstaltung vom angegebenen Konto abgebucht. Mit der Anmeldung erteilen Sie der VHS eine einmalige Abbuchungsermächtigung. Rücklastgebühren der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder -deckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Kleingruppentarif
Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dennoch die Kursfortführung wünschen, kann ein Kleingruppentarif vereinbart werden. Dadurch verliert der bestehende Vertrag seine Gültigkeit. Sollte eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit dem neuen Vertrag nicht einverstanden sein, besteht die Möglichkeit zurückzutreten.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...


Altenberg Ost: L 70, L 71, L 72, L 113
Albrecht-Dürer-Str.: L 113
Rothenburger Straße
Altenberg West: L 70 L 72, L 113
Gymnasium: L151
Gymnasium
Rathaus: L 71, L 151 L 155, L154
Rangaustraße
Kurt-Schumacher-Straße
Nürnberger Straße
Albrecht-Dürer-Straße
Hochstraße
Bayreuther Str.: L 71
Falkenstraße
Kreutles West: L 71, L 155, L154
Adlerstraße
Kreutles Ost: L 71, L 155, L154
Konrad-Adenauer-Straße
St. Johannes Str.
Pfarrhofe
Hauptstraße
Langenäckerstraße
St.-Lorenz-Straße
Bahnstraße
Jahnstraße
Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
Schwabacher Straße
Diakonie (Friedhofsweg)
Banater Str.: L155
OBERASBACH
Bahnhof Oberasbach: L 151, R 7, S4
Bahnhof Unterasbach: L 155, R 7, S4

Der Kleingruppentarif liegt höher als das im Programm ausgeschriebene Kursentgelt. Dabei kommt eine lineare Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Diese wird beim zweiten Kurstermin ermittelt. Die Kursgebühr bleibt danach unverändert, unabhängig davon, ob weitere Anmeldungen oder Abmeldungen erfolgen.

Wochenendseminare sind gesondert kalkuliert.

EDV-Kurse sind in der Regel mit 9 Teilnehmern kalkuliert. Der Gebührenaufschlag ist bereits eingerechnet. Bei Wochenendseminaren im Fachbereich EDV handelt es sich jedoch um eine Pauschalgebühr.

Gebührenermäßigung

Schüler, Studenten und Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen erhalten gegen Vorlage eines Ausweises oder eines entsprechenden Bescheides eine Gebührenermäßigung (30 %).
Bei Kinder- und Schülerkursen ist die Gebühr bereits ermäßigt angegeben. Bei Wochenend-, Tagesseminaren, Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Rücktritt

Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich verpflichtet, die Kursgebühr zu entrichten. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist nur bis zu 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € möglich. Nach dieser Frist kann ein Rücktritt nur bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 6 Wochen in nachgewiesenen Fällen einer längerfristigen Erkrankung oder eines Wegzugs erfolgen. Auch hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € an.
Alle Rücktritte müssen schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle eingehen (per Brief, Fax oder E-Mail). Eine Abmeldung beim Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.

Rücktritt der Volkshochschule

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der/die Kursleiter/in ausfällt oder aus anderen, nicht von der VHS zu vertretenden Gründen der Kurs nicht zustande kommt.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebestätigungen können nur ausgestellt werden, wenn Sie den Kurs oder die Veranstaltung zu mindestens 80 % der angesetzten Zeit besucht haben.
Teilnahmebescheinigungen auf Kartonpapier können gegen einen Kostenbeitrag von Euro 2,50 in der VHS-Geschäftsstelle angefordert werden.

Studienreisen

Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§651a ff BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Rauchen ist in allen öffentlichen Schulen und Räumen, die von der VHS genutzt werden, nicht erlaubt.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden nur in dem Umfang gespeichert, wie das für die VHS-Verwaltungsabläufe nötig ist. Adressen und Telefonnummern von Dozentinnen und Dozenten und Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden nur in begründeten Einzelfällen und mit deren Erlaubnis weitergegeben.
Im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit greift die VHS Oberasbach auch auf Bildaufnahmen aus Kursen und Seminaren zurück. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit der Veröffentlichung von Bilder, auf denen Sie oder Ihre Kinder zu sehen sind, nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Volkshochschule haftet gegenüber den Teilnehmern in allen Veranstaltungen nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Kursorte der VHS in Oberasbach (siehe Skizze links):

❶ Pestalozzi Mittel- und Grundschule Kreutles, Schulstraße 2
❷ Grundschule Altenberg (mit Nebengebäude), Kirchenweg 47
❸ Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Albrecht-Dürer-Straße
❹ Rathaus Oberasbach, Rathausplatz 1
❺ Jugend-/Kultur- und Freizeithaus „Oasis“ Oberasbach, St. Johannesstraße
❻ Hans-Reif-Sportzentrum (Turnhalle an der Jahnstraße)
❼ Feuerwehrgerätehaus (FFW) Oberasbach, Roßtaler Straße 10 (Richtung Rehdorf)
❽ BRK-Seniorenheim Willy Bühner, Stiftsstraße 12
❾ Diakonie Oberasbach, Friedhofweg 5
❿ Sonderpädag. Föderzentrum, Ohlauer Straße 20
⓫ Tanzschule Forum, Am Rathaus 14

Grußwort der 1. Bürgermeisterin

Liebe Bürgerinnen,
liebe Bürger und Vhs-Interessierte!

Das neue Vhs Programm für die nächste Periode, März bis Juli 2013, liegt vor. Es enthält zahlreiche Tipps, die ich gebeten worden bin, hervorzuheben. Aus Platzgründen können es hier nur einige sein. Unsere vhs wird als erste Bildungseinrichtung eine Technik-Führung im Tiergarten Nürnberg anbieten können, die Sie hinter die sonst verschlossenen Kulissen des Manthihauses und der Delphinlagune begleitet.

Im Frühlingsmonat April lädt die vhs, nach dem großen Erfolg der Zumba® Party im Herbst, erneut zum Rhythmus heißer Klänge in die Jahnturnhalle ein. Die Gesundheitsförderung liegt den Volkshochschulen sehr am Herzen. Sie bleibt es auch nach dem Übertritt der bisherigen Fachbereichsleiterin, Frau Heinz, in die Altersteilzeit an unserer vhs. Besonders erwähnenswert im Sommersemester, der neue Kurs „Bewegung für die grauen Zellen“ und der Vortrag dazu von Dr. März. Das an der vhs Fürth gemeinsam mit Dr. März entwickelte Konzept kombiniert körperliche Bewegung mit kognitiven Aufgaben und hält so rum das Gehirn am besten auf Trab.

Zur deutsch-französischen Freundschaft beitragen soll ein kleiner Themenschwerpunkt im Jubiläumsjahr des als Élysée-Vertrag bezeichneten deutsch-französischen Freundschaftsvertrages aus dem Jahre 1963:

- eine Begegnungsfahrt zu unseren Partnergemeinden im Limousin und nach Oradour sur Glane
- eine Filmvorführung mit einem wissenschaftlichen Mitarbeiter des Dokumentationszentrums Nürnberg „Une vie avec Oradour“ über das Massaker der SS Panzer-Division „Das Reich“ 1944 im kleinen Örtchen Oradour sur Glane und
- eine kleine Rundreise NaTour mit der Biologin Katharina Michielin durch die Flora und Fauna des Limousin.

Die Literatur ist gleich 4-mal vertreten. Dr. Sabine Weigand liest aus ihrem aktuell erschienen Roman „Die Tore des Himmels“; Jan Beinßen folgt den Spuren seines Protagonisten Paul Flemming in seinem neuesten Kriminalroman „Fußballkrimi“; Leben und Wirken von Erich Kästner erzählen und rezitieren Marie-Louise Meyer-Harries und Dr. Willi Thürauf „Die 13 Monate“ – Soirée im Juni; die Sachbuchautoren des Spiegel-Bestsellers „Der größte Raubzug der Geschichte“ stellen Fragen zu einigen Aspekten der aktuellen Finanz- und Wirtschaftskrise.
Zwei Studienfahrten haben kulturhistorische Ausstellungen von überregionaler Bedeutung zum Ziel: „Im Licht von Amarna“ im Neuen Museum in Berlin und „Die Medici - Menschen, Macht und Leidenschaft“ im Zeughaus der Reiss-Engelhorn-Museen in Mannheim.
Im Jahr 2013 begeht der Behinderten Club Oasis sein 30jähriges Jubiläum. Ebenfalls 1983 wurden „erste Tanzversuche unter der Regie der Volkshochschule unternommen“, wie die Fürther Nachrichten am 5.11.1993 zum Jubiläumsabend der Volkstanzgruppen schrieb. Unseren beiden Volkstanzgruppen, Fränkischer und Deutscher Volkstanz sowie dem Behinderten Club gratuliere ich hierzu recht Herzlich und spreche allen Teilnehmern meinen Dank für das ausdauernde Engagement aus.

Sehr verehrte Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen, allen Dozentinnen und Dozenten sowie dem vhs-Team schon heute viel Freude und Erfolg für das kommende Sommersemester 2013.

Birgit Huber
Erste Bürgermeisterin

Spezial und mehr

1001 – 1204 VHS unterwegs
1301 – 1302 Vorankündigungen Wintersemester 2013/14
2001 – 2402 Literatur/Autorenlesung, Reiseberichte, Einzel- u. Tanzveranstaltungen
3000 – 3505 Kindergeburtstage / Junge VHS (Mütter/Väter/Kinder Spezial)
3601 – 3723 Zielgruppenprogramme (Mädchen, Jungen, Eltern, Schüler)
3801 Arbeit mit Menschen mit Behinderung

Gesellschaft und Leben

4001 – 4002 Mensch / Geschichte / Philosophie
4101 – 4105 Mensch / Umwelt / Natur
4201 – 4206 Mensch / Technik

Beruf und Karriere

5001 – 5007 Kompetenzentwicklung / Kommunikation
5101 – 5105 Berufliche Fachthemen
5201 – 5218 EDV-Grundlagen / Office und andere Software-Anwendungen
5301 Internet
5401 – 5404 Bildbearbeitung

Sprachen und Verständigung

6012 – 6022 Deutsch
6101 – 6134 Englisch
6201 – 6231 Französisch
6311 – 6323 Italienisch
6401 – 6431 Spanisch
6511 – 6521 Neugriechisch
6601 – 6613 Russisch
6711 Tschechisch
6811 Japanisch

Gesundheit und Fitness

7001 – 7028 Entspannung / Körpererfahrung
7101 – 7126 Bewegung / Körpererfahrung
7201 – 7288 Sport und Fitness
7301 Bewegung für die grauen Zellen
7302 – 7307 Emotionale und soziale Kompetenz
7401 – 7410 Gesundheitspflege / Heilmethoden / Styling
7501 – 7550 Ernährung / Kochen

Kultur und Gestalten

8001 – 8003 Literatur und Theater
8101 – 8113 Maltechnik und Fotografie
8201 – 8211 Handwerkliches Gestalten
8301 – 8308 Textiles Gestalten
8401 – 8409 Musik und Gesang
8501 – 8511 Tanz

Asbacher Sprachendienst

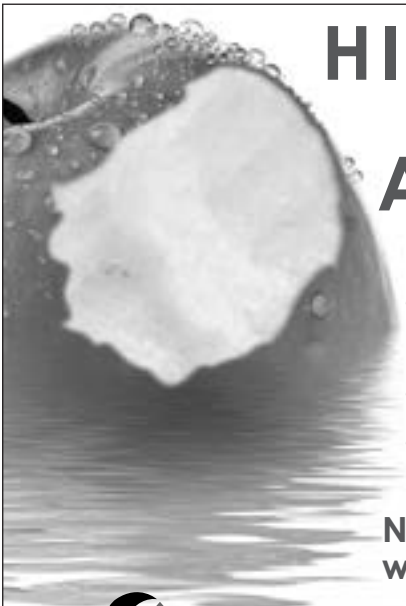
Inh. Carena Helle

Öffentlich bestellte und allgemein beeidigte
Übersetzerin, Dolmetscherin
für die russische und ungarische Sprache (BDÜ)

Übersetzungen · Beglaubigungen · Fachübersetzungen
Übersetzen und Dolmetschen
im Bereich Wirtschaft, Recht und Medizin

Geschäfts- und Privatkorrespondenz
Technische Texte (Handbücher, Betriebsanleitungen usw.)
Wirtschaftstexte · Verträge · Juristische Texte
Medizinische Texte · Urkunden · Zeugnisse

Lenzstraße 10 · 90522 Oberasbach
Telefon: 0911/69 52 74 · Fax: 0911/6 99 97 11
Mobil: 0173/4 59 64 77
eMail: asbacher-sprachendienst@t-online.de



HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

- knackige Preise z.B. 1/4 Seite € 60,-
- Gestaltung inkl.
- schlaue Zielgruppe :·)

Näheres auch unter www.propublic.de

PRO PUBLIC Grafik & Kommunikation GmbH

Darf es ein bis(s)chen MEHR sein!
Zirndorf
Tel. 0911/6 99 69 31 · Fax 0911/6 99 69 33

Spezial und mehr

Inhaltsverzeichnis VHS unterwegs

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Datum	Titel	Kursnummer
	Studienreisen / Studienfahrten	
15.03.2013	„Im Licht von Amarna – 100 Jahre Fund der Nofretete“ 3-tägige Kunsthistorische Studienfahrt nach Berlin vom 15.03. bis 17.03.13	1001
05.04.2013	Studienreise nach Essen Kulturhauptstadt 2010 vom 05.04. bis 07.04.13	1002
05.05.2013	Naturparadies Lago Maggiore 5-tägige Studienreise vom 05.05. bis 09.05.13	1003
30.05.2013	Gemeinsame Fahrt mit dem Kulturverein zu den Partnergemeinden der Kommunalgemeinschaft AGD - Oberasbachs Partnerkommune in Frankreich mit Zwischenstopp in Burgund vom 30.05. bis 03.06.13	1004
16.06.2013	Main und Meer – Tagesfahrt nach Schweinfurt und Kitzingen	1005
21.07.2013	Die Medici – Menschen, Macht und Leidenschaft Ausstellungsfahrt nach Mannheim	1007
20.08.2013	Insel Usedom / Wollin Swinemünde Geführte Radreise vom 20.08. bis 25.08.13	1008
	Exkursionen/ Führungen	
07.03.2013	Schichtwechsel - die etwas andere Stadtführung Straßenkreuzer-Mitarbeiter zeigen Nürnberg aus der Perspektive von Armen und Obdachlosen (Vom Bahnhof in Richtung Süden)	1101
17.03.2013	Besichtigung des Bioenergiezentrums der infra fürth	1102
19.03.2013	Die Großbäckerei „ Der Beck“ Familienunternehmen mit Tradition	1103
12.04.2013	Technikführung im Nürnberger Tiergarten – Führung für technikinteressierte Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	1104
13.04.2013	„Hm, wie das duftet...“ Ein Besuch bei der Kaffeerösterei Machhoerndl in Nürnberg	1105
17.04.2013	Besuch eines Bestattungsinstituts	1106
24.04.2013	Frauen des 20. Jahrhunderts Ein Ausstellungsbesuch im Germanischen Nationalmuseum	1107
03.05.2013	Literarischer Rundgang „Fußballkrimi“	1108
08.05.2013	Ratsherr, Stifter & Shalom Die überraschende Tour von Betrügereien, Abenteuerlust und der Sorge um das Seelenheil	1109
17.05.2013	Staatstheater Nürnberg – Ein Blick hinter die Kulissen	1110
09.06.2013	Maria in allen Ecken Maria, Himmelskönigin und Magd - ein Ideal wird konstruiert Führung durch die Nürnberger Kirchen	1111
22.06.2013	Jüdisches Leben in Nürnberg Führung durch das mittelalterliche jüdische Nürnberg	1112

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Datum	Titel	Kursnummer
	Exkursionen/ Führungen für Erwachsene und Kinder	
16.06.2013	Raus in die Natur - Bootstour auf dem „Amazonas“ vor der Haustür – Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren	1202
30.06.2013	Morgenführung im Nürnberger Tiergarten Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren	1203
14.07.2013	Raus in die Natur - Kleine Höhlenforscher unterwegs Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren	1204
13.04.2013	GPS Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5“-Geocaches Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren	4201
07.06.2013	Geocaching - Schatzsuche mit GPS-Geräten	4202
	Exkursionen/ Führungen für Kinder	
15.06.2013	Basiswissen Pferd – Pferdepflegekurs für Kinder ab 8 Jahren	1201
	Vorankündigungen für das Wintersemester 2013/14	
Okt. 2013	Thüringen entdecken 3tägige Studienreise vom 12.10. bis 14.10.13	1301
Okt. 2013	Marokko - Königsstädte, Kasbahs und Oasen 9-tägige Studienreise vom 26.10. bis 03.11.13	1302

Studienreisen

1001 „Im Licht von Amarna – 100 Jahre Fund der Nofretete“ EUR 295,00

3-tägige Kunsthistorische Studienreise nach Berlin vom 15.03. bis 17.03.2013
Jutta Mertens

Aus Anlass des Auffindungsdatums der Büste der Nofretete vor 100 Jahren zeigt das Ägyptische Museum eine groß angelegte Sonderausstellung zur Amarna-Zeit im Neuen Museum auf der Museumsinsel Berlin. Durch internationale Leihgaben bereichert, liegt der Fokus der Ausstellung auf noch nie gezeigten Funden aus den Berliner Beständen. Die Ära um Nofretete wird so in einen kulturhistorischen Zusammenhang gestellt; die Amarna-Zeit mit ihrer Hauptstadt Achet-Aton als gesellschaftliches, kulturhistorisches und religionsgeschichtliches Phänomen erfahrbar. In Bezug auf die Borchardt'schen Grabungen 1912/13 wird als Fokus die Auffindung der Büste der Nofretete gesetzt.

Programmablauf:

1. Tag: Freitag, 15.03.: Oberasbach - Berlin
Abfahrt 8:00 Uhr Oberasbach, Rathaus, Vord. Hochstrasse.
Auf der Fahrt nach Berlin wird ein Zwischenstopp im Grenzmuseum in Mödlareuth eingelegt. 1966 errichteten DDR-Grenztruppen hier eine Mauer quer durch den Ort, die bis 1989 das Dorf teilte. Heute erinnert an dieses „Little Berlin“ eine Gedenkstätte sowie ein Museum, das Sie in der Pause besichtigen können. Weiterfahrt nach Berlin.
Hotelbezug für 2 Nächte.

2. Tag: Samstag, 16.03.: Museumsinsel: Neues Museum - Pergamonmuseum
Vormittags Besuch der Ausstellung „Im Licht von Amarna - 100 Jahre Fund der Nofretete“ im Neuen Museum. Einstündige Führung durch die einmalige Ausstellung. Danach Gelegenheit, das erst vor einigen Jahren „wiederauferstandene“ Neue Museum auf eigene Faust zu erkunden. Am Nachmittag ein weiterer Höhepunkt: Rundgang unter kunsthistorischer Leitung von ca. 90 Minuten durch das nahe Pergamonmuseum mit dem berühmten Pergamonaltar, einer Glanzleistung hellenistischen Städtebaus, dem Markttor von Milet, Herz der ehemaligen römischen Stadt, und dem Ischtartor mit der Prozessionsstrasse aus Babylon.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

3. Tag: Sonntag, 17.03.: Berlin - Oberasbach
Nach dem Frühstück kunsthistorische Stadtführung durch das unbekannte Berlin, wenn man den Prenzlauer Berg noch so nennen darf: Einer der interessantesten Bezirke Berlins, inzwischen Szeneviertel mit der Architektur des größten deutschen Gründerzeitquartiers. Nach einem Rundgang von 2:30 Stunden Rückfahrt nach Oberasbach.
Leistungen:
Fahrt im komfortablen klimatisierten Reisebus von Oberasbach nach Berlin und zurück; 2 Übernachtungen/ Frühstück im 4-Sterne Best Western Grand City Hotel Berlin Mitte; alle Besichtigungen Eintritte und Führungen wie im Programmablauf angegeben; alle Steuern und Gebühren, Transfers, Reiseabbruchversicherung, VHS-Reiseleitung. Reiserücktritts-Versicherung kann beim Veranstalter der Reise abgeschlossen werden und ist im Reisepreis nicht enthalten.
Gesamtpreis: Euro 295,00; **Einzelzimmer-Zuschlag:** Euro 50,00
Anmeldeschluss: 22. 02.2013
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a ist Special Voyages in Style, Fürth.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

1002 Essen – Kulturhauptstadt 2010 EUR 290,00

3-tägige Studienreise vom 05.04. bis 07.04.13
Gerhard Hable

1.Tag: Freitag, 05.04. Oberasbach - Essen
Abfahrt um 8:00 Uhr, Rathaus Oberasbach, Vordere Hochstraße im komfortablen klimatisierten Reisebus mit WC nach Essen. Ankunft in Essen, Fahrt zur Villa Hügel. Dort Besichtigung der Villa, im Rahmen einer Führung von 60 Minuten, die von der berühmten Unternehmerfamilie Krupp als Wohnhaus gebaut wurde und als Symbol der Industrialisierung Deutschlands gilt.

2. Tag: Samstag, 06.04. Essen
Frühstück. Danach neunzigminutig Führung im Folkwang Museum, welches von David Chipperfield entworfen wurde und als das schönste Museum der Welt gilt. Der Schwerpunkt der bedeutenden Bestände liegt auf der deutschen und französischen Malerei des 19. und 20. Jahrhunderts. Es wird sowohl die Sammlungen wie auch die Museumsarchitektur besichtigt. Am Nachmittag eine ca. zweistündige geführte Stadtrundfahrt durch die Kulturhauptstadt Europas 2010 Essen, mit Besichtigung der ersten Gartenstadt Deutschlands „Margarethenhöhe“, benannt nach der Stifterin Margarethe Krupp. Die Gartenstadt galt schon während ihrer Entstehungszeit zwischen 1909 und 1920 als Paradebeispiel einer architektonisch interessanten Bauweise, wovon Sie sich bei einem Spaziergang selbst überzeugen können.

3. Tag: Sonntag, 07.04. Essen - Oberasbach
Frühstück. Danach Fahrt zur Zeche Zollverein (UNESCO Weltkulturerbe), dem berühmtesten Bergwerk der Welt. Führung und Besichtigung unter anderen der Übertageanlagen von dem einstmals modernsten und immer noch schönsten Steinkohlebergwerk.
Die Gebäude sind ein repräsentatives Beispiel für die vom Bauhausstil geprägte Architektur des Industriekomplexes. Anschließend Rückfahrt nach Oberasbach.
Programmänderungen im Ablauf vorbehalten.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Sofern die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, werden Sie 30 Tage vor Reisebeginn benachrichtigt.
Gesamtreisepreis: Euro 290; **Einzelzimmerzuschlag:** Euro 59,00
Reiseleitung: Gerhard Hable
Anmeldeschluss: 28.02.2013
Veranstalter: Special Voyages in Style, Fürth

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Anmeldungen ab sofort!

Fortsetzung von Seite 81:

Folgende Leistungen sind im Reisepreis enthalten:
Fahrt im komfortablen klimatisierten Reisebus mit WC, von Oberasbach nach Essen und zurück; 2x ÜN im 4* Hotel Mercure Plaza in Essen; 2x Frühstücksbuffet; Besichtigungen lt. Programm; Alle Steuern und Gebühren; Alle Transfers lt. Programm; Qualifizierte örtliche Reiseleitungen; Eintritt mit Führung der Villa Hügel*; Eintritt mit Führung des Folkwang Museums, welches als das schönste Museum der Welt gilt; Stadtrundfahrt von ca. 2 Stunden durch Essen der Kulturhauptstadt Europas 2010; Führung durch die Zeche Zollverein (UNESCO)

Reiseabbruchversicherung
*Bitte beachten Sie, sollte die Villa Hügel kurzfristig für Veranstaltungen des Kruppkonzerns geschlossen werden, besichtigen Sie alternativ eine der anderen zahlreichen Sehenswürdigkeiten in der Region.
Eine Reiserücktrittskosten-Versicherung (ohne Selbstbehalt) für die Reise kann beim Veranstalter der Reise für Euro 21.- p. P. abgeschlossen werden.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Special Voyages in Style, Inhaber Gerhard Ringer, Feldstrasse 31, 90766 Fürth, USt. - ID - Nr. DE814418254. Es gelten ausdrücklich die allgemeinen Reisebedingungen des Veranstalters, die uns/mir vorliegen und denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt werden. Die allgemeinen Reisebedingungen können beim Veranstalter angefordert werden. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

1003 Naturparadies Lago Maggiore — EUR 539,00

5-tägige Studienreise vom 05.05. bis 09.05.13
Annemarie Heinz

1. Tag: Sonntag, 5.5.2013: Oberasbach- Gignese
Um 6:00 Uhr fahren wir in Oberasbach, Rathaus, Vordere Hochstraße (Bushaltestelle) ab. Gegen 12:30 h machen wir eine Mittagspause in Zillis in der Schweiz. Wir besichtigen die Kirche St. Martin in Zillis. Weltweit einzigartig ist die aus der Epoche der Hochromanik stammende und fast ohne Übermalung erhaltene Kirchendecke. Am späten Nachmittag erreichen wir unser Hotel. Von hier genießen wir eine märchenhaft schöne Aussicht. Zimmerbezug und Abendessen im Hotel.

2. Tag: Montag, 6.5.2013: Stresa und Ortasee
Den Tag beginnen wir mit dem Besuch im Park der Villa Pallavicino in Stresa. Der 5 Hektar große Park ist ein botanischer und zoologischer Garten mit herrlichem Blick über den Lago Maggiore. Der Park verfügt über wunderschöne Bäume: Sequoien (unter den ersten, die nach Italien importiert wurden), Ginkgos, Platanen, Eichen, Magnolien und eine wundervolle Libanonzeder in der Nähe der Villa. Am Nachmittag fahren wir an den Ortasee und entdecken eine Landschaft von unvergleichlicher Schönheit. Zunächst steht die malerische Ortschaft Orta San Giulio auf dem Programm, die ihren mittelalterlichen Charakter behalten hat. Auf der Insel San Giulio besuchen wir eine romanische Basilika, die in ihrem Inneren wertvolle Fresken aus der Zeit der Renaissance sowie eine prächtige romanische Kanzel aus schwarzem Marmor beherbergt.

3. Tag: Dienstag, 7.5.2013: Locarno und Ascona
Ausflugstag in die Schweiz. Wir fahren mit dem Bus nach Domodosolla und weiter mit der Centovallibahn nach Locarno. Die malerische Fahrt über Schluchten und Viadukte ist einer der Höhepunkte des heutigen Tages! Anschließend bummeln wir durch die Altstadt Locarnos, wo wir auch die Mittagspause haben. Weiterfahrt nach Ascona. Das ursprüngliche Fischerdorf ist ein schönes Ausflugsziel mit vielen Geschäften und einer hübschen Uferpromenade. Wir besuchen das Collegio Papio (den Hof) und die Kirche Sta. Maria della Misericordia mit dem größten Freskenzyklus der Schweiz.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

4. Tag: Mittwoch, 8.5.2013: Borromäische Inseln und Stresa
Wir fahren mit dem Schiff zu den Borromäischen Inseln. Die Isola Bella galt bereits zur Barockzeit als so genanntes Weltwunder. Die zahlreichen Säle im berühmten Palast des Prinzen Borromeo aus dem 17. Jh. sind prunkvoll ausgestattet, u.a. mit Wandmalereien, Gemälden und wertvollem Mobiliar. Neben dem einzigartigen Palast bietet die Insel dem Besucher die bedeutendste barocke Gartenanlage Italiens, welche Pflanzen aus aller Welt beherbergt. Sie wurde im Jahre 2007 als schönste Parkanlage des Landes ausgezeichnet. Des Weiteren besuchen wir die Insel der Fischer (Isola dei Pescatori), die ihren Namen der Hauptaktivität ihrer Bewohner verdankt. Hier finden wir viele schöne Winkel, Treppen und Durchgänge. Bei einem Inselrundgang sehen wir die kleine romanische Kirche San Vittore. Nachmittags machen wir einen Spaziergang durch die Stadt Stresa, die dank der wunderschönen Lage am Südufer des Borromäischen Golfs zu den bekanntesten Bade- und Erholungsorten Europas gehört. Stresa ist auch ein beliebter Treffpunkt der Künstler, Politiker und Stadtoberhäupter.

5. Tag: Donnerstag, 9.5.2013: Santa Caterina del Sasso und Heimreise
Bevor wir auf zur Heimreise aufbrechen, erleben wir eine unvergessliche Fahrt zum ehemaligen Eremitenkloster von Santa Caterina del Sasso. Es befindet sich auf einer steil abfallenden Felswand, hoch über dem See, und ist eines der eindrucksvollsten Szenarien des Lago Maggiore. Danach Heimfahrt.
Ankunft gegen 22:00 Uhr. **Änderungen vorbehalten!**
Reisepreis pro Person im DZ: 539,- €*
Zuschlag für Einzelzimmer: 98,- €
*Der Preis gilt bei mindestens 25 Personen
Anmeldeschluss: 1. März 2013
Im Preis enthaltene Leistungen:
Fahrt in einem Luxus-Fernreisebus mit Klimaanlage, Bordküche, DVD, WC (Steidlreisen, Sengenthal-Buchberg), VHS-Reiseleitung; 4x Übernachtung mit Frühstück im 3-Sterne-Hotel Alpino Fiorente in Gignese (Zimmern mit Du/WC), Telefon, Sat-TV; 4x 3-Gänge-Abendessen; Eintritt Kirche in Zillis; Ganztägige Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung: Stresa(Park) und Ortasee, Locarno und Ascona, Stresa(Stadt) und Borromäische Inseln; Schifffahrt zur Isola Bella und zur Isola dei Pescatori; Schiffahrt Orta - San Giulio hin und zurück; Eintritt Park der Villa Pallavicino in Stresa; Centovallibahn; Eintritt Palazzo Borromeo auf der Isola Bella; Fahrt zu Santa Caterina del Sasso; Insolvenzversicherung.
Reiseveranstalterin: Ewa Borowska-Gryc, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 9616118.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Zirndorf. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

Die Stadt Oberasbach pflegt einen regen Austausch mit ihren Partnerstädten in Frankreich, Italien, Polen und Sachsen. Informationen zu den Partnerstädten können sie der Homepage: **www.kulturverein.oberasbach.de** entnehmen.
Träger dieser Maßnahmen ist der Kulturverein Oberasbach.

1004 Gemeinsame Fahrt mit dem Kulturverein zu den Partnergemeinden der Kommunalgemeinschaft AGD (L'Aurence et Glan Developement) - Oberasbachs Partnerkommune in Frankreich mit Zwischenstopp in Burgund — EUR 450,00

5-tägige Begegnungsfahrt vom 30.05. bis 03.06.2013
Annemarie Heinz

Die Partnergemeinden liegen im Umkreis von ca. 25 km nördlich von Limoges in der Region Limousin im Department Haute Vienne. Hier liegen auch Gueret, die Partnerstadt von Stein und Bourganeuf, die Partnerstadt von Zirndorf. Die Hauptstadt der Region Limousin ist Limoges, seit Mai 1992 auch Partnerstadt von Fürth.
Bekannt ist Limoges seit 1771 als Stadt des Porzellans in der Gegend mit reichem Kaolinvorkommen. Noch heute werden mehr als die Hälfte der französischen Porzellanproduktion von den ehemals königlichen Manufakturen geliefert.
In Limoges kommt man von der 800 Jahre alten Kathedrale, die sich mit ihrem eigenartigen Hallen-Glockenturm nördlich des bischöflichen Gartens erhebt, in die sehr mittelalterlich wirkende Altstadt. Malerische Fachwerkhäuser findet der Fußgänger vor allem im Viertel südlich der gotischen Kirche St-Michel-des-Lions.
Das Limousin ist landwirtschaftlich geprägt. Die Zucht der berühmten Rinderrasse hat sich inzwischen weltweit etabliert. Die reizvolle Landschaft lädt zu Wanderungen förmlich ein. Industrie trifft man nur in der Hauptstadt an.
Voraussichtlicher Programmablauf:

1. Tag: Donnerstag 30.05.2013,
6:00 Uhr: Abfahrt in Oberasbach, Vordere Hochstraße (Bushaltestelle Rathaus) mit komfortablem Reisebus nach Beaune (Burgund). Am Nachmittag, deutschsprachige Stadtführung mit Besichtigung der malerischen Altstadt und des Hotel Dieu (ehemaliges Hospiz). Hotelbezug „IBIS Style". Abendessen.(4-Gang-Menü mit Wein und Wasser).
2. Tag: Freitag 31.05.2013,
Weiterfahrt nach Paray-le-Monial (=Klein-Cluny) mit Besuch des Klosters und der Kirche Sacré-Coeur; anschließend weiter nach Digion. Möglichkeit zu einem Imbiss, Weiterfahrt in die AGD, Empfang im dortigen Gemeinschaftshaus. Anschließend fahren die vhs-Teilnehmer zum Hotel „Le Saint-Martial" nach Limoges. Hotelbezug für 3 Tage. Abendessen.
3. Tag: Samstag 01.06.2013,
gemeinsamer Tagesausflug nach Turenne (ca. 100 km von Limoges entfernt) mit Besichtigung der mittelalterlicher Festung und Collange-La-Rouge. Mittagessen und Rückkehr nach Limoges am späten Nachmittag. Danach Zeit zur freien Verfügung.
4. Tag: Sonntagvormittag 02.06.2013,
Besuch von Oradur-sur-Glane mit Führung von Robert Hebras, einem der Überlebenden des „Massaker von Oradour". Am 10. Juni 1944 wurde hier bei einem Einsatz der Waffen-SS das französische Dorf Oradour-sur-Glane zerstört und fast alle seine Einwohner ermordet. (Im Vorfeld des Partnerschaftsaustausches zeigt die vhs in Zusammenarbeit mit dem Dokuzentrum Nürnberg am 29.04. mit Hintergrundinformationen den erst kürzlich uraufgeführten Film „Une vie avec Oradour", s. Kurs 2102). Gemeinsames Mittagessen in Limoges. Nachmittags kurzer Stadtrundgang, anschließend Zeit zur individuellen Gestaltung. Am Abend gemeinsamer Abschluss mit unseren französischen Freunden.
5. Tag: Montag, 03.06.2013,
Abfahrt nach Oberasbach, Ankunft ca. 22:00 Uhr.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 84:

Reiseleistungen:
Fahrt im 4* Luxus Reisebus; 4x Übernachtung mit Frühstück und 2x Abendessen im Hotel; 2x Mittagessen; 1x Abschlussabend; Ausflüge lt. Programm (Programmänderungen vorbehalten).
Reisepreis: 450,00 €
Einzelzimmer-Zuschlag: 92,00 €
Zusätzlich anfallende Kosten, wie Eintritte, werden gegebenenfalls vor Ort erhoben.
Zur Einreise nach Frankreich benötigen Sie einen gültigen Reisepass oder einen deutschen Personalausweis.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Steidl-Reisen, 92369 Sengenthal-Buchberg. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

„Une vie avec Oradour“

siehe Filmvorführung 2004

NaTour im Limousin

siehe Diavortrag 2003

Rückblick:
Frau Heinz unten rechts mit Reisegruppe 2012 – Auf den Spuren des Malerpfarrers Sieger Köder

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Studienfahrten / Studienreisen

1005 Main und Meer — EUR 46,00

Tagesfahrt nach Schweinfurt und Kitzingen am Sonntag, 16.06.13
Jutta Mertens

Abfahrt: 8:15 Uhr, Oberasbach, Rathaus Vord. Hochstr.
In der Kunsthalle Schweinfurt findet die nächste Bayerische Landesausstellung statt: Auf 1700 qm bietet die Ausstellung Kreuzfahrten durch die wechselhafte Geschichte und Gegenwart des bayerisch-fränkischen Gewässers, den Main, der eine der schönsten Regionen Europas formte. Er ist Lebensspender und Unheilsbringer, Schiffsführer und Arbeitgeber. Mit dem Main-Donau-Kanal stieß er das Tor zu den Weltmeeren auf. Der Ort der Ausstellung könnte nicht passender sein. Die Kunsthalle Schweinfurt ist das frühere Ernst-Sachs-Volksbad, gestiftet vom Industriellen Ernst Sachs, erbaut 1931 nach architektonischen Vorgaben des Deutschen Werkbunds, der sich am Bauhaus orientierte.
In der Kunsthalle gibt es aber noch mehr zu sehen: Kunst des 20. Jahrhunderts.
Und da wir bereits am Main sind: Nachmittags Weiterfahrt nach Kitzingen, eine der ältesten Städte Unterfrankens, wo sich an der Alten Mainbrücke eine Heilig Kreuzkapelle befindet, die der Barockbaumeister Balthasar Neumann zwischen 1741 und 1745 auf dem Grundriss eines lateinischen Kreuzes entworfen und gebaut hat. Besichtigung dieser Kapelle, die üblicherweise nur durch eine Glasbarriere zu besichtigen ist, mit anschließender Stadtführung.
Abfahrt mit Bus (Steidl-Reisen) um 8:00 in Roßtal, Sparkasse/Pelzleinstrasse;
8:15 Uhr Rathaus Oberasbach, Vord. Hochstrasse; Rückkunft gegen 20:00 Uhr
Gebühr: Euro 46,00 incl aller Führungen und Eintritte.
In Zusammenarbeit mit der VHS Roßtal.

1006 Mit dem Motorrad durch Frankreich — EUR 373,00

Studienreise in die Region l'Alsace vom 10.07. bis 14.07.2013
Gerhard Hable

1. Tag: Mittwoch, 10.7.13: Oberasbach - Münster
Abfahrt: 7:00 Uhr, Oberasbach Parkplatz an der Jahnstraße, Hans Reif Sportzentrum.
Munster (dt. Münster) ist der Hauptort des Münstertals im Oberelsass (frz. Haut-Rhin) und liegt im Regionalen Naturpark Ballons des Vosges.
Der Tourismus ist für diesen Ort ein wichtiger Wirtschaftsfaktor.
Für viele ist Munster (dt. Münster) besonders bekannt geworden durch den dort hergestellten Münsterkäse. Besonders genießen lässt sich die Spezialität mit einem der dort ursprünglichen und schmackhaften Weine und einem schönen Blick auf den Fluss Fecht, der den Ort durchzieht.
2. Tag: Donnerstag, 11.7.13:
Kurztrip mit Stadtführung nach Colmar, der drittgrößte Stadt im Elsass und Hauptstadt des Département Haut-Rhin. Colmar liegt an der Elsässer Weinstraße und bezeichnet sich gern als Hauptstadt der elsässischen Weine. Die Stadt ist berühmt für ihr gut erhaltenes architektonisches Erbe aus sechs Jahrhunderten und für ihre Museen, darunter das Unterlinden-Museum mit dem Isenheimer Altar.
3. Tag: Freitag, 12.7.13:
Tagesausflug zum Schrägaufzug von Saint-Louis - Arzviller (Schiffshebewerk) - Le plan incliné de Saint-Louis - Arzviller. Nicht weit von Saverne, 55 km nördlich von Strasbourg, am Rhein-Marne-Kanal, gelegen, gibt es diese in Europa einmalige technische Sehenswürdigkeit.
4. Tag: Samstag, 13.7.13:
Weitere Besichtigungen nach Absprache vor Ort. Haut-Koenigsbourg, Mont Sainte Odile mit Blick über das Rheintal, Riquenwihr, eines der, aufgrund seines unversehrt erhaltenen Stadtbildes aus dem 16. Jahrhundert, als Plus beaux villages de France (schönste Dörfer Frankreichs) eingestuft...

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

5. Tag: Sonntag, 14.7.13: Heimfahrt nach Oberasbach

Neben der vorgesehenen Besichtigung wird jeden Tag das Motorradfahren in der hierfür prädestinierten Gegend nicht zu kurz kommen.

Reiseleitung: Gerhard Hable
Im Preis sind folgende Leistungen eingeschlossen:
4x HP Hôtel Restaurant La Cigogne*** (Zimmer mit Badewanne/WC, Haartrockner, Tel., TV); Stadtführung in Straßburg; Insolvenzversicherung. Im Preis sind keine Eintritte enthalten.
Preis p/P im DZ: 373,00 €, **Einzelzimmerzuschlag:** 60,00 €
Anmeldeschluss: 06. Juni 2013, **Mindestteilnehmeranzahl:** 10 Personen
Die Teilnehmer fahren mit eigenen Motorrädern. Die Motorradfahrt gehört nicht zu den Reiseleistungen. Die Reiseveranstalterin übernimmt keine Verantwortung für Vorkommnisse, die während der Fahrt auftreten können (Unfall, Diebstahl, Wahl der Route, Sicherheit auf den Parkplätzen usw.)
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 9616118, ewa@gryc.de. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

1007 Die Medici - Menschen, Macht und Leidenschaft EUR 47,00

Ausstellungsfahrt nach Mannheim am Sonntag, 21.07.13
Jutta Mertens
Abfahrt: 8:30 Uhr, Oberasbach, Rathaus, Vord. Hochstr.
Die Medici sind eine der berühmtesten Familien der Welt. Ihr Name ist eng verbunden mit Renaissance, Macht, Reichtum und Kunstförderung. Zwei Päpste und 2 Königinnen stammen aus dieser Linie. Über dreieinhalb Jahrhunderte prägten sie Florenz und Europa. Die Ausstellung im Zeughaus der Reiss-Engelhorn-Museen in Mannheim blickt erstmals hinter die Kulissen der Macht. Die Medici werden nicht nur über ihre bedeutenden Kunstschätze präsentiert, sondern als Menschen mit oft widersprüchlichen Persönlichkeiten und außergewöhnlichen Leidenschaften. Schriftliche Quellen, bedeutende Kunstwerke, prachtvolle Gewänder und ungewöhnliche Alltagsgegenstände fügen sich zu einem vielfältigen und überraschenden Bild zusammen. Die Ausstellung zeigt auch CT-Animationen und Skelettfunde sowie Ergebnisse neuer forensischer und bioarchäologischer Untersuchungen an den exhumierten sterblichen Überresten verschiedener Familienmitglieder.
Führung durch die Ausstellung. Nachmittags in der Innenstadt Zeit für individuelle Erkundungen der Quadrate im Schlossgarten oder in der größten Jugendstilanlage Europas am Wasserturm. Auch eine Erkundung der weiteren Abteilungen der Reiss-Engelhorn-Museen lohnt sich, z.B. Museum Weltkulturen.
Abfahrt mit Bus (Steidl): 8:30 Uhr Rathaus Oberasbach, Vord. Hochstraße;
8.45 Uhr Roßtal, Sparkasse/Pelzleinstraße.
Rückkunft gegen 20:00 Uhr.
Gebühr: Euro 47,00 incl. Eintritt/Führung Museum.

Anmeldungen ab sofort!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

1008 Insel Usedom / Wollin Swinemünde — EUR 350,00

Geführte Radreise vom 20.08. bis 25.08.13
Gerhard Hable

Swinemünde / Swinoujscie liegt auf Usedom, Wollin, Kaseburg und auf 41 kleineren Inseln. Swinoujscie ist mit rund 40.000 Einwohnern die größte Stadt auf Usedom. Sie besitzt einen der schönsten Strände Polens. Der hiesige ist der breiteste. Die Stadt bietet täglich Neues zum Erleben.
Das Hotel Hampton by Hilton, 3 Sterne, ist im neuen Stadtviertel gelegen, in der Nachbarschaft des Handelszentrums Platan, lediglich 1,5 km von der polnisch - deutschen Grenze entfernt. Zum Meer sind es ebenfalls nur 1,5 km und ins Stadtzentrum 1km.

1. Tag: Individuelle Anreise nach Swinemünde.
Treffpunkt: Ul. Wojska Polskiego 14, Swinoujscie, 72600, Poland
Begrüßung durch den örtlichen, deutschsprachigen Reiseleiter und die VHS, Abendessen.
2. Tag: Nach dem Frühstück radeln wir auf wenig frequentierten Feld- und Waldschotterwegen nach Ognica - Przytor - Leuchtturm und Fort Gerhard. Länge: 22,30 km.
3. Tag: Die heutige Fahrradtour berührt Teile der Inseln Usedom und Wollin und die Insel Kaseburg. Sie führt uns nach Ognica (Werder), Insel Karsibór (Kaseburg) und Wydrzany (Friedrichsthal). Länge 36 km.
4. Tag: Heute unternehmen wir eine Radtour nach Gotensee-Benz auf asphaltierten Waldwegen und Radwegen zum Gothensee. Der größte See auf Usedom liegt im Thurbruch, im westlichen Teil der Insel Usedom. Länge: 40,5 km.
5. Tag: Der Tag startet mit einer Fahrt nach Mellenthin, wo sich ein aus den 16 Jh. stammendes Wasserschloss befindet. Weiter geht es zum Wisent Gehege, auf der deutschen Seite von Usedom. Auf der Strecke befinden sich u.a. das Technik- und Zweiradmuseum Dargen, der Flughafen Heringsdorf und die Grenzbrücke Garz-Swinoujscie. Länge: 43,9 km.
6. Tag: Nach dem Frühstück Abreise.

Alle Zimmer sind für Nichtraucher mit DU/WC, Telefon, SAT-TV.
Kurtaxe: ca. 1 Euro pro Person/Tag (vor Ort zahlbar)
Leistungen:
- 5x Übernachtungen/ Frühstück und 2x Abendessen im Hotel 3 Sterne „Hampton by Hilton“
- Radtouren mit örtlicher Reiseleitung
- Insolvenzversicherung

Anmeldeschluss: 15. Juli 2013
Reiseleitung: Gerhard Hable

Ausleihe von Fahrrädern (8,-€ pro Tag), Fahrradhelm (1,50 € pro Tag) und Fahrradkorb (0,50 € pro Tag) möglich. Ausgeliehen können auch Kinderfahrräder und Kindersitze.

Reisepreis im DZ: 350,00 € / **Einzelzimmerzuschlag:** 125,00 €
Mindestteilnehmerzahl: 15
Reiseveranstalterin: Ewa Borowska-Gryc, 90513 Zirndorf, Tel. 0911 9616118.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Zirndorf. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

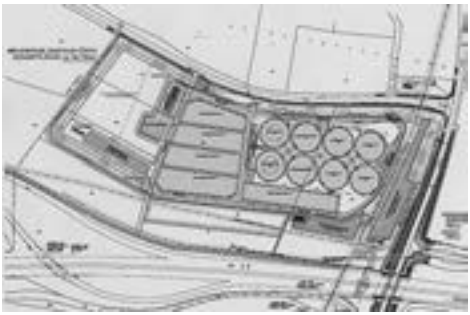
Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

Exkursionen und Führungen

1101 Schichtwechsel – die etwas andere Stadtführung EUR 6,00

Straßenkreuzer-Mitarbeiter zeigen Nürnberg aus der Perspektive von Armen und Obdachlosen (Vom Bahnhof in Richtung Süden)
Straßenkreuzer e.V.
Donnerstag, 07.03.13, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Infopoint im Hauptbahnhof Nürnberg
Die etwas andere Stadtführung entstand in Zusammenarbeit von Straßenkreuzer-Mitarbeitern und Geographie-Studenten der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Seit Juni 2008 haben sich bereits Tausende Menschen von unseren Stadtführern Orte zeigen lassen, an denen man oft vorübergeht. Orte, die man in keinem Reiseführer findet. Gewöhnliche Plätze und Häuser, die Geschichten erzählen.
Bei einem etwa zweistündigen Spaziergang besuchen Sie Anlaufstellen für sozial benachteiligte Mitbürger in Nürnberg. Menschen, die dort arbeiten, stellen sich und ihre Einrichtungen vor, und die Stadtführer berichten von ihren eigenen Erfahrungen.
Wir ermöglichen Ihnen damit einen Blick in den Alltag von Armut und gesellschaftlicher Ausgrenzung. Auch über die Schichtwechselführungen schaffen wir Arbeitsplätze. Zwei unserer Stadtführer sind bereits fest angestellt. Durch Ihre Teilnahme unterstützen Sie das Ziel, diese Stellen zu erhalten und neue zu schaffen. Vom Bahnhof in Richtung Süden:
Hauptbahnhof – ein Ort mit unsichtbaren Grenzen für Stadtstreicher und andere Randgruppen
Bahnhofsmission – Rat und Unterstützung für Reisende, Rastlose und Menschen mit Sorgen
Wärmestube – ein Stück Zuhause für Obdachlose und andere Randgruppen mudra Drogenhilfe (Waldprojekt) - Arbeitsprojekt für ehemalige Drogensüchtige Südstadtforum Service und Soziales – Zentrale Anlaufstelle mit Angeboten und Dienstleistungen von NOA bis AWO für Kinder und Jugendliche, Familien, Migranten und Senioren
Lilith – Verein zur Unterstützung von Frauen mit Drogenproblematik, auch Kinderbetreuung, Frauen Café, ambulante Therapie.

Biogasanlage



1102 Besichtigung des Bioenergiezentrums der infra fürth EUR 5,00

Franz Forman
Sonntag, 17.03.13, 14:30 Uhr
Treffpunkt: Biogasanlage (B8, Ausfahrt Horbach)
Das Bioenergiezentrum liegt an der Bundesstraße 8 in Nähe der Ausfahrt Horbach im Bereich der Gemarkungsgrenze Langenzenn (Horbach) und Cadolzburg (Roßendorf). Hier errichtete die infra fürth eine Biogasanlage mit Gasaufbereitung zur Einspeisung von Bioerdgas direkt in die infra-eigene Leitung zwischen Langenzenn und Seukendorf. Die elektrische Leistung der Anlage beträgt ca. 2,30 MW. Durch den Betrieb der Anlage werden ca. 17.400 t CO^2 eingespart. Zur Aufbereitung des Biorohgases in Bioerdgas wird eine Druckwasserwäsche (DWW) eingesetzt. Die Anlage ist jetzt gut ein Jahr im Betrieb.

1103 Die Großbäckerei „ Der Beck“ EUR 7,00

Familienunternehmen mit Tradition
Renate Pickelmann
Dienstag, 19.03.13, 8:30 Uhr
Treffpunkt: Erlangen Tennenlohe, Am Weichselgarten 12, Eingang
Seit 1982 steht die Marke „Der Beck“ für feine Qualität, hochwertige Produkte und regionale Verantwortung. Der Beck ist nicht nur eine erfolgreiche Bäckerei, sondern ein gewachsenes Familienunternehmen mit Tradition. Es beschäftigt über 1200 Mitarbeiter in zahlreichen Filialen, Cafés und natürlich in der Großbäckerei Erlangen. Aber auch hier geht noch nicht alles maschinell. Brezen flechten zum Beispiel und bestimmte Arbeiten in der Feinbäckerei und Konditorei. Täglich werden 115000 Brötchen gebacken - bis zu 800 Stück auf einmal. Hat das überhaupt noch etwas mit dem Bäckerhandwerk zu tun? Darauf erhalten Sie ganz bestimmt eine Antwort im Rahmen dieser Führung.
Veranstalter: vhs Roth in Zusammenarbeit mit der vhs Oberasbach und vhs Stein.
Schriftliche Anmeldung bis 11. März

1104 Technikführung im Nürnberger Tiergarten EUR 7,50

Führung für technikinteressierte Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Tiergarten Nürnberg
Freitag, 12.04.13, 15:15 Uhr
Treffpunkt: Hauptkasse Nürnberger Tiergarten, Am Tiergarten 30
Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Technik des Manatihauses und der Delphinlagune. Schauen sie hinter Türen, die sonst für Besucher verschlossen sind. Bei dieser Führung sind viele Treppen zu bewältigen, d.h. Trittsicherheit und festes Schuhwerk sind erforderlich. Zusätzlich zur Kursgebühr muss vor Ort der ermäßigte Tiergarteneintritt (11,50 EUR) bezahlt werden. Vorhandene Jahreskarten können angerechnet werden.
Bitte beachten Sie die Altersangaben bei diesem Kurs.

1105 „Hm, wie das duftet...“ EUR 5,00

Ein Besuch bei der Kaffeerösterei Machhoerndl in Nürnberg
Schoko Schmiz
Samstag, 13.04.13, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Obere Kieselbergstraße 13, in Nürnberg
Wo die edlen Bohnen herkommen, wie sie angebaut und geerntet, aufbereitet und geröstet werden: das alles halten Machhoerndls im Kaffeeseminar als Info für sie bereit. Es gibt Tricks und Kniffe zur perfekten Zubereitung und sie dürfen probieren, und zwar acht verschiedene Kaffeeköstlichkeiten, eine leckerer und anregender als die andere. Wer möchte, kann ein Päckchen Trinkgenuss erstehen, heimtragen und sich dann zuhause in den siebten Kaffeehimmel schlürfen.
Eintritt: 15 € vor Ort.

1106 Bestattungen Forstmeier EUR 5,00

Besuch eines Bestattungsinstituts
Annemarie Heinz
Mittwoch, 17.04.13, 18:00 Uhr
Treffpunkt vor dem Hauseingang Friedrich-Ebert-Str. 11, Fürth, U1-Haltestelle
Die Trauerkultur hat sich in der jüngsten Zeit sehr verändert. Familie und Freunde leben - oft aus beruflichen Gründen - weit weg. Bräuche und Sitten, die helfen, mit Tod und Verlust umzugehen, geraten in Vergessenheit. Trauer braucht aber Raum und Zeit. Abschied nehmen ist ein wichtiger Prozess in der Trauerverarbeitung.
Bei einer Talkrunde mit Günther Jauch, auf die Frage, ob der Tod aus unserer Gesellschaft ausgeblendet wird, sagte Margot Käßmann: „Wir müssen den Tod wieder ins Leben zurückholen“.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Spezial
Spezial und mehr

Eine kurze PowerPoint-Präsentation zeigt die verschiedenen Bestattungsarten und -formen. Bei einem Rundgang durch das Haus sehen Sie die Abschiedsräume, eine Ausstellung von Särgen und Ausstattungen und den Arbeitsraum eines Thanatopraktikers. (Thanatopraxie aus Wikipedia: „Alle Tätigkeiten, die über eine hygienische Totenversorgung hinaus nötig sind, um die ästhetisch und hygienisch einwandfreie Aufbahrung eines Verstorbenen zu gewährleisten.“)
Außerdem werden Fragen rund um die Bestattung beantwortet.

1107 Frauen des 20. Jahrhunderts — EUR 7,50

Ein Ausstellungsbesuch im Germanischen Nationalmuseum
Nadja Bennewitz
Mittwoch, 24.04.13, 18:30 Uhr
Kartäusergasse 1, U-Bahn Linie 2 und 3: Haltestelle Opernhaus
Treffpunkt: Eingangsfoyer GHM, Straße der Menschenrechte
Kunst, Politik und Gesellschaftskritik - die Geschichte von Aufbruch und Kämpfen bedeutender Protagonistinnen findet sich in der 2012 neu eröffneten Kunstsammlung des 20. Jhs. wieder. Die Sozialistin Clara Zetkin, die Künstlerin Hannah Höch, die Architektin Schütte-Lihotzky: Ihre Werke, ihre Wirkung, ihre Abbilder zeigen ein bedeutsames Stück Zeitgeschichte.
Eintritt GNM: mittwochs 18:00 - 21:00

1108 „Fußballkrimi“ mit Jan Beinßen — EUR 20,00

Literarischer Rundgang
Jan Beinßen
Freitag, 03.05.13, 17:00 Uhr
Treff: Dutzenteich, Bayernstraße 150, Zugang Gaststätte Gutman
Diesmal begleiten die Teilnehmer Krimiautor Jan Beinßen zu den Tatorten seines neuen Paul Flemming-Krimis rund ums Nürnberger Stadion. Hören Sie Auszüge aus dem Krimi vor Original-Schauplätzen und diskutieren Sie mit dem Autor.

1109 Ratsherr, Stifter & Shalom — EUR 7,50

Die überraschende Tour von Betrügereien, Abenteuerlust und der Sorge um das Seelenheil
Dr. Ute Jäger
Mittwoch, 08.05.13, 20:30 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen am Hauptmarkt
Nikolaus III. Muffel - der Losunger, der sich an der Staats-kasse vergriff und dafür im Lochgefängnis landete. Martin Beheim - der Patrizier, der die Welt sehen wollte und beinahe Amerika entdeckt hätte. Hans Konrad Groß - der Händler mit dem großzügigen Gemüt, der nicht nur an sich selbst dachte.
Nicht nur die Schicksale dieser berühmten Nürnberger Bürger bewegen die Nachtwächterin bei dem abendlichen Rundgang. Auch von den Namenlosen und Verfolgten weiß sie viel zu erzählen und ein bewegendes Lied zu singen.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1110 Staatstheater Nürnberg — EUR 11,00

Ein Blick hinter die Kulissen
Dieter Lang
Freitag, 17.05.13, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg, Richard-Wagner-Platz, Pforte Bühneneingang
Bei Theateraufführungen ist nicht nur die künstlerische Leistung der Darstellenden wesentlich, sondern die gesamte Inszenierung. Fließendes Wasser im Hintergrund, dampfende Schwaden u.v.a.m. wird von langer Hand geplant und realisiert. Herr Lang, Personalrat am Staatstheater Nürnberg, gewährt einen Blick hinter die Kulissen von Opernhaus und neuem Schauspielhaus. Besichtigt werden u.a. der Fundus mit seinem enormen Lager an Kostümen und Dekorationsteilen und „die Bretter, die die Welt bedeuten".
Veranstalter: vhs Roth in Zusammenarbeit mit der vhs Oberasbach und vhs Stein
Schriftliche Anmeldung bis 8. Mai 2013.

1111 Maria in allen Ecken — EUR 7,50

Maria, Himmelskönigin und Magd - ein Ideal wird konstruiert
Führung durch die Nürnberger Kirchen
Nadja Bennewitz
Sonntag, 09.06.13, 15:00 Uhr
U-Bahn Linie 1: Haltestelle Lorenzkirche
Treffpunkt: Hauptportal Lorenzkirche, Lorenzer Platz 1
Für mittelalterliche Menschen bedeutete die Beschäftigung mit Maria, in die Tiefe zu gehen, sie wollten alles über sie wissen: Wann sie geboren wurde, um wie viel Uhr der Engel zu ihr kam und was sie dabei gerade machte? War sie tatsächlich Jungfrau bei Jesu Empfängnis und war es auch ihre Mutter, als sie Maria gebar? Konnte Maria lesen und starb sie einen guten Tod und... und man sollte es nicht glauben, doch mittelalterliche Autoren fanden tatsächlich Antworten auf die wissbegierigen Fragen der Gläubigen. Einiges davon ist in die Bilderwelt eingeflossen, die bei einem Spaziergang durch die Nürnberger Kirchen (Jakobs-, Sebaldus-, Lorenz- und Frauenkirche) erkundet werden soll. Maria hätte von sich wohl behaupten können, die am häufigsten abgebildete Frau des christlichen Abendlandes zu sein - wie viel dabei an weiblicher Realität und männlichen Wunschvorstellungen eine Rolle spielte, soll ebenfalls Thema der Führung sein. Bitte mit einkalkulieren: 2,00 € p.P. Eintritt in die Lorenz- und Sebalduskirche vor Ort!

1112 Jüdisches Leben in Nürnberg — EUR 8,00

Führung durch das mittelalterliche jüdische Nürnberg
Margot Lölhöffel
Samstag, 22.06.13, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg, Frauenkirche, Westportal/Hauptmarktseite
Für die Lage und Bedeutung der mittelalterlichen jüdischen Siedlungen in der Nürnberger Altstadt gibt es nur wenige, aber wichtige Anhaltspunkte. Bei diesem Rundgang werden Ihnen noch heute deutliche antijüdische Darstellungen im öffentlichen Raum gezeigt, sowie Vorurteile und Ausgrenzungen nahegebracht, die nach mehreren grausamen Pogromen zur Vertreibung von 1499 führten.
Veranstalter: vhs Roth in Zusammenarbeit mit der vhs Oberasbach und vhs Stein.
Schriftliche Anmeldung bis 12. Juni 2013.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Exkursionen / Führungen für Erwachsene und Kinder

1201 Basiswissen Pferd — EUR 45,00

Pferdepflegekurs für Kinder ab 8 Jahren
Michael Boy
Samstag, 15.06.13, 14:00 - 17:00 Uhr, 3x
Treffpunkt: Pferdepension Hölzleshof, Grünstr. 24, Oberasbach
Dieser Kurs ist in Anlehnung des „Basispasses Pferdekunde, der deutschen reiterlichen Vereinigung“ konzipiert. Es werden die grundlegenden Kenntnisse im Umgang mit dem Pferd vermittelt. Dies beinhaltet z.B. das Anbinden, Putzen, Führen und die Verhaltensweisen eines Pferdes. Da nicht geritten wird, sind festes Schuhwerk (Bergwanderstiefel, Gummistiefel oder Turnschuhe aus festem Obermaterial) und lange Hosen als Ausrüstung ausreichend.

1202 Raus in die Natur – Bootstour auf dem „Amazonas“ vor der Haustür — EUR 35,00

Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren
Christoph van Kempen
Sonntag, 16.06.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Glafeystraße, Nürnberg
Direkt vor unserer Haustür liegt ein kleines Paradies: die frei fließende Rednitz lädt zwischen Hainberg und Fürth dazu ein, mit einem Boot nahezu lautlos durch das Wasser zu gleiten und die verblüffend wilde Natur zu genießen. Nach einer ausführlichen Einweisung in die Paddeltechnik steuern wir die Boote bald souverän in überwiegend langsamer, mitunter auch flotter Strömung. Unter fachkundiger Anleitung können wir es sogar wagen, gefährliche Stromschnellen zu meistern. Es stehen professionelle Schlauchkanadier für 3-4 Personen zur Verfügung, die von den Teilnehmern selbständig gesteuert werden. Eltern mit kleineren Kindern können auch im großen Begleitboot (Raft) mitfahren.
Die Kleidung und auch die Schuhe werden möglicherweise nass. Empfohlen werden Badekleidung, schnell trocknende Kleidung, Sonnenschutz, warmes Fleece/Jacke, alte Turnschuhe, Wechselkleidung und -schuhe. Bitte bringen Sie für eine Vesper etwas zum Essen und Trinken mit. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind (von 4 bis 16 Jahre) und eine erwachsene Begleitperson. Zusätzliche Materialkosten (Boot, Paddel, Schwimmweste): 10 Euro pro Person.

1203 Morgenführung im Nürnberger Tiergarten — EUR 18,00

Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Tiergarten Nürnberg
Sonntag, 30.06.13, 6:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Nürnberger Tiergarten, Am Tiergarten 30
Erleben Sie, bei einem morgendlichen Spaziergang in fachkundiger Begleitung, die besondere Atmosphäre der munter werdenden Tierwelt im Tiergarten Nürnberg. Erspüren Sie das gemächliche Erwachen der Tiere. Die Frühaufsteher unter den Tieren beäugen Sie interessiert. Sie sind die ersten Besucher vor den regulären Öffnungszeiten. Erwachsene 18,00 EUR, Kinder (von 4 bis 13 Jahre) 14,00 EUR. In der Gebühr ist der Tiergarteneintritt für den ganzen Tag enthalten.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Anmeldungen ab sofort!

1204 Raus in die Natur - Kleine Höhlenforscher unterwegs — EUR 45,00

Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren
Christoph van Kempen
Sonntag, 14.07.13, 10:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Muggendorf (Markt Wiesenttal)
Ausgerüstet wie echte Höhlenforscher suchen wir gemeinsam nach großen und kleinen Einstiegslöchern im Fels, um die spannende Unterwelt der Fränkischen Schweiz zu erkunden. Bei der „Befahrung" verschiedener Höhlen erfahren wir, dass diese schützenswerte Lebensräume besonderer Tierarten und gleichzeitig faszinierend-gefährliche Orte sind, die nur unter fachkundiger Führung und mit professioneller Ausrüstung aufgesucht werden sollten. Die Kleidung wird schmutzig und sollte entsprechend ausgewählt werden. Bitte eigene Verpflegung mitbringen. Treffpunkt um 10:30 Uhr direkt vor Ort am Bahnhof Muggendorf, oder bei Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln um 8:30 Uhr in der Bahnhofshalle Fürth Hauptbahnhof (Museumsbahn ab Ebermannstadt). Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, wo Sie sich mit dem Dozenten treffen möchten. Die angegebene Kursgebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind (von 5 bis 16 Jahren). Materialkosten (Speleohelm mit Lampe): 5,00 EUR pro Person, zzgl. Zugfahrt (Selbstkostenpreis Bayernticket, Museumsbahn).

Vorankündigungen für das Wintersemester 2013/2014

1301 Thüringen entdecken — EUR 239,00

Eisenach - Erfurt - Thüringer Wald - Schmalkalden - Weimar
3-tägige Studienreise vom 12.10. bis 14.10.13
Annemarie Heinz
Samstag,12.10.13:
Abfahrt nach Eisenach. Führung auf der Wartburg, dem Sinnbild aller deutschen Burgen. Seit 1999 gehört die Wartburg zum UNESCO-Welterbe. Hier übersetzte Martin Luther das Neue Testament vom Griechischen ins Deutsche und 1817 fand hier das Wartburgfest statt, eines der wichtigsten Ereignisse des Vormärz. Mittagspause, Stadtführung in Eisenach. Hier entdecken wir die Spuren der Heiligen Elisabeth, von Martin Luther, Johann Sebastian Bach, Johann Wolfgang von Goethe, Fritz Reuter, Richard Wagner und vielen anderen Persönlichkeiten. Dann Fahrt nach Erfurt, Stadtführung. Sie lernen die Landeshauptstadt von Thüringen mit seinen berühmten Sehenswürdigkeiten wie die Krämerbrücke, St. Severi-Kirche und dem Dom kennen. Im Hotel: Begrüßungsgetränk und Abendessen: 3-Gang-Menü oder als Thüringer Buffet.
Sonntag, 13.10.13:
Rundfahrt Thüringer Wald: Besuch des lustigen Glasbläsers in Grafenroda
Kleine Wanderung (1,5 km) auf dem legendären Wanderweg, „Rennsteig", Besichtigung der Wintersportstätten in Oberhof (Ski-Langlaufhalle, Biathlonstadion, Bob- und Rennrodelbahn u. Schanzenanlagen). Kleine Mittagspause mit einer original Thüringer Bratwurst in der rustikalen Thüringer Hütte.
Besichtigung der kleinen Fachwerkstadt Schmalkalden. Eingesäumt von den in Schmalkalden zusammenfließenden Flüsschen Schmalkalde und Stille, besteht der denkmalgeschützte Altstadtkern von Schmalkaden aus zu 90% denkmalgeschützten Fachwerkbauten, die aus dem 16. bis 18. Jahrhundert stammen. In diesem wohl einmaligen Ensemble mit romantisch verwinkelten Gassen und kleinen Plätzen sind das historische Rathaus von 1419 und die spätgotische Hallenkirche St. Georg eingeschlossen. Letzteres, in der Zeit von 1437 bis 1509 entstandenes Bauwerk, besitzt zwei unterschiedliche Türme, eine gotische Sonnenuhr und prächtig verzierte Chorfenster. Als weiteres Schmuckstück Schmalkaldens zeigt sich das 1590 erbaute Schloss Wilhelmsburg.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Dieser Renaissance-Bau ist mit Räumen ausgestattet, die mit herrlichen Stuckaturen und Malereien brillieren. Mit der Iwein-Malerei gehört dazu auch eine der ältesten Wandmalereien Mitteleuropas aus dem Jahr 1235. Die zugehörige Schlosskirche verfügt über eine noch spielbare, hölzerne Orgel. Kaffeepause in der Nougatwelt in Schmalkaden. Dort besichtigen Sie die größte gläserne Praline in Europa. Abendessen im Hotel. Folkloreabend.

Montag,14.10.13:

Fahrt nach Weimar, ebenfalls zu großen Teilen UNESCO-Welterbe. Auf der geführten Besichtigung ist u.a. die Stadtkirche St. Peter und Paul, auch Herderkirche genannt, mit dem berühmten Cranach-Altar zu bestaunen. Während der Stadtführung werden wir auch wichtige Schauplätze der Weimarer Klassik sehen. Wir lernen Goethe, Schiller, Herder und Wieland an originalen Schauplätzen ganz privat kennen und erfahren Interessantes über ihr Schaffensbündnis. Rundgang: Deutsches Nationaltheater Weimar, Wittums-Palais, Stadtkirche, Jakobsfriedhof, Kirms-Krakow-Haus, Markt, Residenzschloss, Anna Amalia Bibliothek, Haus der Frau von Stein, Ginkgo-Baum, Goethes Gartenhaus, Hafis-Denkmal, Wieland Denkmal, Goethes Wohnhaus, Schillerhaus.
Ca. 17:30 Uhr Rückfahrt nach Oberasbach. Ankunft gegen 21:00 Uhr.

In Preis enthaltene Leistungen:

Fahrt mit einem bequemen Fernreisebus mit Klimaanlage, Bordküche, DVD, WC mit Busunternehmen Steidl Reisen in Sengenthal-Buchberg
VHS-Reiseleitung.
2x Übernachtung mit reichhaltigem kalt- warmen Frühstücksbuffet mit Bio- Ecke im 4-Sterne Hotel in Luisenthal. Die komfortablen Hotelzimmer sind mit Bad/Dusche, WC, Telefon, Sat.-TV mit Radio, Sitzecke und Föhn ausgestattet.
1x Willkommensgetränk im Hotel; 2x Abendessen im Hotel, 1x als 3-Gang-Menü, 1x als Thüringer Buffet im Hotel; Benutzung von Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich; Stadtführung Eisenach; Besichtigung der Wartburg bei Eisenach inkl. Eintritt; Tagesfahrt mit örtlicher Reiseleitung im Thüringer Wald inkl. Eintritt Langlaufhalle; Bratwurst an der Thüringer Hütte; Stadtrundgang in Erfurt; Stadtrundgang in Weimar; Folkloreabend im Hotel; Insolvenzversicherung.

Einzelzimmer-Zuschlag: 40,- €
Mindestteilnehmeranzahl: 25 Personen
Anmeldeschluss: 5.9.13

Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Ewa Borowska-Gryc, Zirndorf. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die VHS wird Anzahlungen oder den vollen Preis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Fortsetzung der Vorankündigungen auf der nächsten Seite...

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

1302 Marokko - Königsstädte, Kasbahs und Oasen — EUR 1430,00

9-tägige Studienreise vom 26.10. bis 03.11.2013
Annemarie Heinz

Marokko - wildzerklüftete Bergregionen im Atlas, weite Wüsten- und Steppenlandschaften, fruchtbares Ackerland, Königsstädte mit prunkvollen Palästen und Moscheen sowie buntes Markttreiben: faszinierende Aspekte des von Atlantik, Mittelmeer und Sahara begrenzten Landes im Nordwesten Afrikas. Der enorme Reichtum Marokkos an Sehenswürdigkeiten, die Nähe zu Europa und eine gute touristische Infrastruktur haben Marokko zu einem beliebten Reiseziel werden lassen. Auf dieser Rundreise wollen wir Ihnen auch die ethnische und kulturelle Vielfalt aus Arabern, Berbern und den Nachkommen ehemaliger schwarzer Sklaven (Haratin) vorstellen. Muslime und Juden leben hier im „westlichen Eckpfeiler des Islam“ seit Jahrhunderten friedlich zusammen.

1. Tag: Samstag, 26.10.2013: Treffpunkt in Oberasbach, Rathaus, Haltestelle Vordere Hochstraße. Bustransfer nach Frankfurt. Linienflug von Frankfurt/M. nach Casablanca: Fahrt mit dem Bus nach Rabat, der Hauptstadt Marokkos. Hotelbezug für eine Nacht.

2. Tag: Sonntag, 27.10.2013:
Rabat: Königspalast (Außenbesichtigung), Besichtigung der 2300-jährigen römischen Ruinenstätte Chella, der heutigen Merinidennekropole mit botanischem Garten, Mausoleum Mohamed V:, Hassan-Turm, Kasbah des Oudaias mit andalusischem Garten. Anschließend Fahrt in die Königsstadt Meknes, Besichtigung der Stadt: alte Pferdeställe (Getreidespeicher), Grabmoschee des Moulay Ismail mit Innenbesichtigung, Bab el-Mansour. Danach Fahrt nach Fes der ältesten und wichtigsten der vier Königsstädte: Hotelbezug für zwei Nächte.

3. Tag: Montag, 28.10.2013
Fes: Panoramablick vom Borj Sud auf die Stadt; Gang durch die Gassen der Altstadt: Platz der Kupferschmiede, Kairouine-Moschee, Grab-moschee des Moulay Idris II., Attarine- oder Bou-Inania-Medersa, Königspalast (Außenbesichtigung), Judenviertel, Bab Boujeloud.

4. Tag: Dienstag, 29.10.2013
Frühe Abfahrt nach Ifrane, ein Ort der Sommerfrische und des Wintersports mit Chalets und rotgedeckten Giebelhäusern nach mittel-europäischer Architektur. Kurzer Spaziergang durch den Ort. Danach Fahrt weiter hinauf in den Mittleren Atlas zum Col Du Zad (2178 M.ü.d.M.), der Wasserscheide zwischen Atlantik und Mittelmeer. Weiterfahrt über den Hohen Atlas nach Erfoud, in einer der größten Oasen Nordafrikas gelegen: Hotelbezug für zwei Nächte.

5 Tag: Mittwoch, 30.10.2013
Ausflug in die malerische Oasenstadt Rissani. Einem wichtigen Marktort der Region mit starken Befestigungsmauern und einem wehrhaft ausgebauten Ksar inmitten von fruchtbaren Oasengärten. Danach freie Zeit im Hotel. Am späten Nachmittag Exkursion mit Geländewagen in die Sahara zu den gewaltigen Sanddünen von Erg Chebbi zum Sonnenuntergang. (fakultativ Extrakosten EUR 35,00 p.P.)

6. Tag: Donnerstag, 31.10.2013
Fahrt nach Tinerhir: Wanderung durch die Felder der Oase in die eindrucksvolle Todraschlucht mit ihren über 300 Meter hohen Felswänden. Anschließend Fahrt auf der „Straße der Kasbahs“ über Imiter und Boumalne du Dades zur Kasbah von Taourit, der einstigen Residenz der Kalifen. Besuch der Kasbah von Tiffeltout. Hotelbezug in Ouarzarzarte, für eine Nacht.

7. Tag: Freitag, 01.11.2013
Fahrt zur sehr gut erhaltenen Kasbah-Stadt (Lehmburgenkomplex) von Ait Benhaddou. Danach Fahrt durch die großartige Gebirgslandschaft des Hohen Atlas und über den Tizi-n-Tichka-Paß (2260) nach Marrakech der Königsstadt am Fuße des Hohen Atlas: Hotelbezug für zwei Nächte.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 96:

8. Tag: Samstag, 02.11.2013
Marrakech: Koutoubia-Moschee, Bab Agnaou, Bab er-Robb, Saadier-Gräber, Kasbah-Moschee, Besuch des Bahia Palastes. Besuch in den Souks. Abendlicher Besuch auf dem berühmten Platz Djemaa el-Fna mit seinen Gauklern und Händlern.

9. Tag: Sonntag, 03.11.2013
Fahrt zum Flughafen und Rückflug von Marrakech über Casablanca nach Frankfurt. Bustransfer nach Oberasbach.
Hinweis: In Marokko ist für Nicht-Moslems der Zutritt zu den Moscheen nicht gestattet. Die Moscheen können - sofern nicht anders vermerkt - nur von außen besichtigt werden.
Programmänderungen aus technischen Gründen sind möglich.
Reisepreis: 1515,- € ab 16 Teilnehmern, 1430,- € ab 21 Teilnehmern.
Einzelzimmerzuschlag: 155,- €
Leistungen:
Bustransfer von Oberasbach nach Frankfurt/Flughafen und zurück. Linienflug mit Royal Air Maroc in der Touristenklasse von Frankfurt nach Casablanca und zurück von Marrakesch über Casablanca nach Frankfurt, Flughafentransfers in Marokko, deutschsprachige, qualifizierte örtliche Reiseleitung, Unterkunft in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche, WC in Hotels der gehobenen Mittelklasse (marokkanische 4-Sterne-Kategorie), Halbpension beginnend mit dem Abendessen am Ankunftstag und endend mit dem Frühstück am Abreisetag, 9-tägige Rundreise zu den Programmorten im modernen, landestypischen Reisebus, alle Eintritte zu den im Programm genannten Besichtigungspunkten, alle anfallenden Sicherheits- und Flughafengebühren, Reiserücktrittskostenversicherung.
Für die Einreise nach Marokko benötigen Sie einen deutschen Reisepass, der ab Einreise noch 6 Monate gültig ist.
Bitte besprechen Sie unabhängig von Impfvorschriften spätesten 6 Wochen vor Reisebeginn mit Ihrem Hausarzt oder dem für Sie zuständigen Gesundheitsamt Ihren individuellen Impf-/Prophylaxeplan. Fragen Sie dabei ggf. auch nach vorbeugenden Maßnahmen gegen Thromboserisiken auf Reisen.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651 a BGB ist Biblische Reisen Stuttgart.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

Marokko – Stationen einer Reise
siehe Filmvorführung Kurs 2202

Informationen zur Marokko-Reise
siehe Vortrag 2204

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Inhaltsverzeichnis Vorträge / Einzel- und Tanzveranstaltungen

Anmeldung nicht erforderlich – Abendkasse

Datum	Titel	Kursnummer
	Literatur / Autorenlesung	
06.03.2013	Der größte Raubzug der Geschichte	2001
20.03.2013	Die Tore des Himmels - Autorenlesung	2002
15.04.2013	Tizian - Leben und Werk des venezianischen Meisters	2003
29.04.2013	„Une vie avec Oradour“ Filmvorführung mit Einführung und anschließendem Gespräch	2004
22.06.2013	„Herbert, so heißt kein Star“: Grönemeyer	2005
19.06.2013	Erich Kästner „Die 13 Monate“ – eine Soiree für Ohr, Geist und Herz	2006
	Einzelveranstaltungen und Vorträge	
26.02.2013	Bewegung für die grauen Zellen	2101
15.05.2013	„Sie haben meine Seele verbrannt“ (Hartha Nathorff Verfolgte Schriftstellerin und die Bücherverbrennung von 1933	2103
24.06.2013	Andere sehen, was du nicht siehst. „Der gläserne Surfer“	2104
	Reiseberichte	
04.03.2013	Rajasthan - Land der Maharadschas	2201
22.04.2013	Marokko - Stationen einer Reise	2202
06.05.2013	NaTour im Limousin Eine kleine Rundreise durch Flora und Fauna	2203
13.05.2013	Informationen zur Marokko-Reise in den Herbstferien Kurs 1302 (26.10.13-3.11.13)	2204
17.06.2013	Auf den Spuren der Inkas	2205
	Tanzveranstaltungen	
13.04.2013	Zumba® Party mit Lucia und weiteren lizenzierten Instructors	2401
06.02.2013	Orientalische Benefizshow - 1001 und eine Nacht mit Alina Amar und ihren Bauchtanzgruppen	2402

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Spezial
Spezial und mehr

Autorenlesungen

2001 „Der größte Raubzug der Geschichte“ EUR 5,00

Spiegel Wirtschaftsbestseller zur Finanz- und Schuldenkrise
Vortrag
Mathias Weik, Marc Friedrich
Mittwoch, 06.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Herzlich willkommen auf einer spannenden Reise in die Welt des Wahnsinns, der Lügen, des Betrugs und der größten Kapitalvernichtung, die die Menschheit je erlebt hat. Vor unseren Augen findet der größte Raubzug der Geschichte statt, und wir alle sind seine Opfer. Die Reichen in unserer Gesellschaft werden immer reicher, während alle anderen immer ärmer werden. Die Autoren fragen: Wie entsteht überhaupt Geld? Wie kommen Banken und Staat eigentlich zu Geld? Warum ist das globale Finanzsystem ungerecht? Tragen tatsächlich nur die Banken die Schuld an der aktuellen Misere oder müssen auch die politischen Entscheider zur Verantwortung gezogen werden?

2002 Die Tore des Himmels - Autorenlesung EUR 5,00

Dr. Sabine Weigand
Mittwoch, 20.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Wer war sie: Regentin, Rebellin, Heilige?
Im neuesten Roman der fränkischen Erfolgsautorin steht das Leben der Heiligen Elisabeth von Thüringen im Mittelpunkt.
Armut und Hungersnöte, Inquisition und Kreuzzüge prägen diese wechselvollen Zeiten. Obwohl die junge Elisabeth in ihrer Ehe Glück empfindet, fühlt sie sich zerrissen zwischen Liebe und Glauben. Sie sucht nach einem Weg, gottgefällig und einfach zu leben. Immer mehr begehrt Elisabeth auf gegen die Pracht des Hofes und widmet sich der Fürsorge für die Armen. Doch sie erkennt nicht, dass ihre rigorose Glaubenssuche die Ordnung des Reiches bedroht - und damit ihr eigenes Leben.
Autorin Sabine Weigand wurde in Nürnberg geboren, ist promovierte Historikerin und neben ihrer schriftstellerischen Tätigkeit Mitglied des Schwabacher Stadtrates, sowie Vorsitzende des dortigen Heimatvereins.

2003 Tizian EUR 5,00

Leben und Werk des venezianischen Meisters
Hans Wanninger
Montag, 15.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tizian gilt im Künstlerdreigestirn der italienischen Renaissance neben Raphael und Michel-angelo als unvergleichlicher Maler der Farbe.
Er schuf bedeutende Sakralbilder, Historiengemälde, Porträts von bedeutenden Auftraggebern und hintergründige, heitere Allegorien.

2004 „Une vie avec Oradour“ EUR 5,00

Filmvorführung mit Einführung und anschließendem Gespräch
Wissenschaftlicher Mitarbeiter des Dokuzentrums
Montag, 29.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In dem Film „Une vie avec Oradour“ berichtet Zeitzeuge Robert Hébras über das Massaker einer SS-Division in dem französischen Örtchen Oradour sur Glane. Am 10. Juni 1944 besetzten Teile der SS-Panzer-Division „Das Reich“ den Ort Oradour in der französischen Region Limousin. Die Einwohner wurden zusammengetrieben, die Männer in Scheunen gebracht und dort erschossen. Andere SS-Angehörige sperrten Frauen und Kinder in der Kirche ein, zündeten das Gebäude an und schossen auf jeden, der zu fliehen versuchte. Nach der Plünderung zerstörten sie den Ort vollständig. Bei dem Massaker wurden insgesamt 642 Menschen ermordet, nur sechs konnten entkommen - Robert Hébras war einer von ihnen. Eindrucksvoll schildert er im Film in den Ruinen von Oradour, der heutigen Gedenkstätte, die Ereignisse des Tages, die sein Leben von nun an bestimmen sollten.
Der Film dauert 84 Minuten und wird in französischer Sprache mit deutschen Untertiteln gezeigt.

Fahrt in die Partnerstädte

Siehe Kurs 1004

Diavortag NaTour im Limousin

Siehe Kurs 2203

2005 „Herbert, so heißt kein Star“: Grönemeyer EUR 5,00

Schoko Schmiz
Samstag, 22.06.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Hauptschule, IV E 1 Musikzimmer/ Pavillon, Schulstr. 2
Herbert, so heißt kein Star: Grönemeyer
Sänger, Komponist, Texter, Musikproduzent und Schauspieler, dies alles bedient Herbert Grönemeyer. Er gehört zu den populärsten Musikern in Deutschland. Seinem Alter, Jahrgang 1956, ist geschuldet, dass inzwischen mehrere Generationen zu seinen Konzerten kommen. In den 80igern war sein Album „Bochum“ mit den Hits „Männer“ und „Gib mir mein Herz zurück“ Pflichtprogramm für junge Leute. 2002 war es „Mensch“, mit dem er sich nach längerer Pause zurückmeldete und durchschlagenden Erfolg hatte. Er komponiert seine Songs zuerst und unterlegt sie erst dann mit Texten, wer hätte das gedacht? Mit viel Musik und einem Video.

2006 Erich Kästner „Die 13 Monate“ – eine Soiree für Ohr, Geist und Herz EUR 5,00

Marie-Louise Meyer-Harries, Dr. Willi Thürauf
Mittwoch, 19.06.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Marie-Louise Meyer-Harries gibt einen Überblick über Leben und Wirken von Erich Kästner an Hand seines Gedichtzyklus: „Die 13 Monate“. Dr. Willi Thürauf rezitiert.

Anmeldungen ab sofort!

Einzelveranstaltungen und Vorträge mit Abendkasse

2101 Bewegung für die grauen Zellen — gebührenfrei

Dr. Reinhard März
Dienstag, 26.02.13, 18:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47

Demenzerkrankungen, allen voran die Alzheimer Erkrankung, betreffen einen immer größer werdenden Teil der immer älter werdenden Bevölkerung. Ein wichtiges Thema in der Öffentlichkeit nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörigen. Therapien, die wirklich etwas bewirken, gibt es nicht und wird es wohl so schnell auch nicht geben. Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren gezeigt, dass der geistige Abbau, den jeder fast schon als naturgegeben erwartet, keineswegs unvermeidlich ist. Es gibt eine ganze Reihe von Tätigkeiten und Beschäftigungen, die das Gehirn schützen, so dass Demenzen nicht oder erst sehr spät auftreten.
Alle diese Tätigkeiten haben eines gemeinsam: sie regen das Gehirn zu neuen Verknüpfen der Nervensynapsen (Nervenendigungen) an. Das ist im Allgemeinen genau das, was beim Lernen im Gehirn passiert.
Lernen kann „trocken", also „geistig" sein, zum Beispiel beim Erlernen einer neuen Sprache oder eines anspruchsvollen Spiels. Lernen findet aber ebenfalls statt, wenn neue Bewegungen in Kombination aus geistigen und motorischen Aufgaben erlernt werden, wie beim Üben von neuen Tanzschritten oder einem Musikstück auf einem Instrument.
Es hat sich herausgestellt, dass die gleichzeitige Inanspruchnahme beider Domänen sich besonders günstig auf die Entstehung neuer Nervensynapsen auswirkt. Eine körperliche Aktivierung kurbelt die Durchblutung dermaßen an, dass die Stoffe zur Synapsen Bildung vermehrt zirkulieren. Heute geht man davon aus, dass durch diese Art der Aktivierung der Abbau im Alter aufgehalten werden kann.
Neurologen sprechen von einer sogenannten „Gehirnreserve" seit sie entdeckt haben, dass geistig körperlich aktive Menschen auch im hohen Alter völlig unauffällig ihren Aufgaben nachgekommen sind - bei eben geistiger Gesundheit, obwohl sich nach deren Tod herausstellte: ein Pathologe hätte deren Gehirne als hochgradig von der Alzheimererkrankung betroffen eingestuft! Der Vortrag macht deutlich, dass ein Vorbeugen gegen den geistigen und körperlichen Abbau im Alter gar nicht so schwer ist und informiert über die aktuellen Strategien.
Dr. März wird die Methode des Kurses 7301 „Bewegung für die grauen Zellen" erläutern, die eine Mischung aus geistiger und körperlicher Bewegung darstellt. Die Dozentin Frau Binöder ist an diesem Abend mit einer kleinen Bewegungskostprobe ebenfalls anwesend Schwerpunkt ist das Lernen an sich, nicht das Beherrschen oder Können von Fähigkeiten. Es geht also nicht um „höher, schneller, weiter", sondern um das Wissen mit der Verbindung von Körper und Geist, Demenzerkrankungen vorbeugen zu können. Fragen im Gespräch sind sehr willkommen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

2103 „Sie haben meine Seele verbrannt“ (Hartha Nathorff) EUR 5,00

Verfolgte Schriftstellerin und die Bücherverbrennung von 1933
Nadja Bennewitz, Barbara Bredow
Mittwoch, 15.05.13, 19:30 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Schriftstellerinnen, Lyrikerinnen, Essayistinnen - in dem frauenfeindlichen Weltbild der Nationalsozialisten kamen solche Frauen nicht vor. Gleichwohl wurden viele ihrer Bücher verbrannt, vor allem die ihrer Gegnerinnen, so die politischen Schriften der Sozialdemokratin Juchacz oder der Kommunistin Luxemburg. Die belletristischen Werke vieler Autorinnen, die vom Typus der „Neuen Frau“ Schrieben und auf dem Buchmarkt der 1920/30er Jahre Erfolge feierten, wurden von den Nazis abfällig als „Asphaltliteratur“ diffamiert und fielen unter das „Buchverbot“, davon betroffen u.a. Irmgard Keun. Viele Schriftstellerinnen wagten gezwungenermaßen den Schritt ins Exil, wie Anna Seghers, Erika Mann oder Else Lasker-Schüler, andere wurden ermordet, wie die Dichterin Gertrud Kolmar 1943 in Auschwitz.
„Brot ist ja wie Sprache: einmalig“ (Anna Seghers): Die Werke dieser schreibenden Frauen besitzen noch heute eine faszinierende sprachliche Ausdruckskraft sowie einen hohen Aussagewert für die Geschichte von Frauen zwischen Widerstand und Verfolgung. Vortrag mit Lesung Nadja Bennewitz M.A., Historikerin / Barbara Bredow, Rezitatorin.

2104 Andere sehen, was du nicht siehst. „Der gläserne Surfer“ EUR 5,00

Walter Biller
Montag, 24.06.13, 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Internet entwickelt sich mehr und mehr zu einem Teil des täglichen Lebens. Das weltweite Netz bietet Chancen, den Alltag zu erleichtern, Kontakte zu pflegen und Informationen zu beschaffen, die auf anderem Weg nicht zu erreichen waren. Aber wie im realen Leben, so lauern auch in der Welt des Internets Gefahren. Viren und Würmer bedrohen ihre Daten und Onlinebetrüger haben es auf ihr Geld abgesehen: - Welche Spuren hinterlassen Sie im weltweiten Netz? - Was passiert mit Ihren persönlichen Daten? - Wie sicher ist E-Bay oder Amazon? - Was machen Suchmaschinen und Mail-Dienste wie Google und Co? Teilnahme auch ohne Anmeldung, mit Abendkasse möglich.

Reiseberichte

2201 Rajasthan - Land der Maharadschas EUR 5,00

Edith Hocke
Montag, 04.03.13, 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die Reise führt uns in die malerischsten Orte Indiens: Delhi mit Fort und großer Moschee, Agra mit Taj Mahal, Jaipur mit prächtigen Palästen, über Bikaner zur Wüstenstadt Jais Almer; Paläste und Tempel in Jodhpur, Stadt- und Seepalast in Udaipur; Elefanten in Amber und Kamele in der Wüste, Millionenstadt Bombay und schließlich das pittoreske Goa. Bunte Saris und Turbane sowie eine traditionelle indische Hochzeit tragen als kräftige Farbtupfer zum exotischen Bild bei.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

2202 Marokko - Stationen einer Reise — EUR 3,00

Karl Wagner
Montag, 22.04.13, 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Einstimmung auf die von der VHS Oberasbach (s. Kurs-Nr. 1302) angebotene Studienfahrt vom 26.10.-3.11.13. Ausschnitte aus einem Urlaubsfilm mit den Stationen dieser vhs-Reise.

2203 NaTour im Limousin — EUR 5,00

Eine kleine Rundreise durch Flora und Fauna
Katharina Michielin
Montag, 06.05.13, 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Von der Fledermausnacht am Etang de Landes, den Heiden an den Felshängen der Creuse, den weitläufigen Mooren auf dem Plateau de Millevaches bis zu den Tropfsteinhöhlen an der Dordogne - lassen Sie sich einladen, das Limousin von seiner natürlichen und wilden Seite zu erleben, begleiten Sie uns auf der Suche nach Sonnentau und den Spuren der scheuen Fischotter. Die Biologin und Landschaftsökologin Katharina Michielin führt Sie auf dieser digitalen Rundreise entlang ihrer Reiseroute aus dem Jahr 2010, bei der sie das Limousin im östlichen Teil von der Creuse bis zur Corrèze durchquert hat. Vielleicht lassen Sie sich selbst zu einer NaTour im Limousin inspirieren?

Fahrt in die Partnerstädte

Siehe Kurs 1004

Diavortag NaTour im Limousin

Siehe Kurs 2203

2204 Informationen zur Marokko-Reise in den Herbstferien (26.10.13-3.11.13) s. Kurs-Nr. 1302 — gebührenfrei

Ingobert Wilke
Montag, 13.05.13, 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Marokko - wildzerklüftete Bergregionen im Atlas, weite Wüsten- und Steppenlandschaften, fruchtbares Ackerland, Königsstädte mit prunkvollen Palästen und Moscheen sowie buntes Markttreiben: faszinierende Aspekte des von Atlantik, Mittelmeer und Sahara begrenzten Landes im Nordwesten Afrikas. Der enorme Reichtum Marokkos an Sehenswürdigkeiten, die Nähe zu Europa und eine gute touristische Infrastruktur haben Marokko zu einem beliebten Reiseziel werden lassen. Auf dieser Rundreise wollen wir Ihnen auch die ethnische und kulturelle Vielfalt aus Arabern, Berbern und den Nachkommen ehemaliger schwarzer Sklaven (Haratin) vorstellen. Muslime und Juden leben hier im „westlichen Eckpfeiler des Islam“ seit Jahrhunderten friedlich zusammen.

2205 Auf den Spuren der Inkas — EUR 5,00

Paul Aldebert
Montag, 17.06.13, 19:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Impressionen einer Reise ins südliche Peru. Von Lima über Arequipa und Titicacasee nach Cusco. Weiter per Trekking auf dem großartigen Inka-Trail zur Ruinenstadt Machu Picchu.

Anmeldungen ab sofort!

Tanzveranstaltungen

2401 Zumba® Party mit Lucia und weiteren lizenzierten Instructors — EUR 15,00

Lucia Coppola
Samstag, 13.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße 16, Einlass: 17.30 Uhr
Der PARTY - Event, der nicht nur Spaß und gute Laune bringt, sondern auch eine Menge Kalorien verbraucht. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm auf der von Lateinamerika inspirierten, leichtverständlichen, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party.
Anmeldung bis 12.04.13, 11:00 Uhr: 15.- €; Abendkasse 18.- € incl. ein Freigetränk.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.
Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie uns, dass Ihrerseits keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen und Sie den Veranstalter der Haftung entbinden.

2402 Orientalische Benefizshow - 1001 und eine Nacht mit Alina Amar und ihren Bauchtanzgruppen — EUR 10,00

Regina Jubl
Mittwoch, 06.02.13, 19:15 - 21:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Genießen sie einen bunten Abend mit viel Glamour, orientalischen Tänzen, Bauchtanz, Zumba und leckerem Buffet - präsentiert von Regina Jubl alias Alina Amar und ihren Bauchtanzgruppen. Der Erlös der Veranstaltung, fließt der Kinderklinik Nürnberg zu.
Einlass: 18.45 Uhr, Beginn: 19.15 Uhr. Karten zu je 10,00 EUR sind an der Abendkasse erhältlich.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

Spezial

Spezial und mehr

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Inhaltsverzeichnis Spezial: Junge VHS

Titel	Kursnummer
Naturerfahrungen und Exkursionen für und mit Kindern	1201 – 1204, 4201 - 4202
Kindergeburtstage	3000
Kurse mit Kleinkindern	
Babymassage, PEKIP	3101 – 3106
Bewegungs- und Spielkurse	3107 – 3111
Musik, Theater und Tanz	
Bewegungs- und Musikkurse	3201 – 3202
Gitarrekurse	3203
Improvisationstheater	3204
Orientalischer Tanz	3205
Bewegung und Sport	
Zumba	3206
Yoga	3207 – 3209
Familiensport, Eltern-Kind-Turnen	3210 – 3211
Kinder-Turnen	3212
Floorball, Slackline, Inliner	3213 - 3220
Kochkurse	
Kochkurse	3301 – 3303
Gestalten	
Malen und Zeichnen	3401 – 3405
Textiles Gestalten	3406 – 3408
Handwerkliches Gestalten	3409 – 3428
Töpfern	3429 – 3431
Experimente	3432 – 3434
EDV und Computer	
Computerschreiben, Computer	3501 – 3505
Jungen Spezial	
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung für Jungen	3601 – 3602
Mädchen Spezial	
Bauchtanz für Mädchen	3204
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung für Mädchen	3603 – 3604
Eltern Spezial	
Starke Eltern - Starke Kinder	3605
Schüler Spezial	
Ich freue mich auf die Schule	3701
Schreiben, Rechnen in der Grundschule	3702 - 3703
Lerntraining- kreative Merktechniken	3704
Überzeugend auftreten vor der Klasse	3705
Förderkurs Gestaltung	3706
Förderkurse Englisch	3707 - 3709
Förderkurse Englisch - Ferienkurse	3710 - 3711
Förderkurse Mathematik	3712 - 3718
Förderkurse Mathematik - Ferienkurse	3719 - 3721
Förderkurs BwR	3722
Förderkurse Rechnungswesen	3723
Arbeiten mit Menschen mit Behinderung	3801

Junge VHS

Naturerfahrungen und Exkursionen für Erwachsene und Kinder

Raus in die Natur - Bootstour auf dem „Amazonas“ vor der Haustür
siehe Kurs 1202

Raus in die Natur - Kleine Höhlenforscher unterwegs
siehe Kurs 1204

Morgenführung im Nürnberger Tiergarten
siehe Kurs 1203

Geocaching - Schatzsuche mit GPS-Geräten - Einführung
siehe Kurs 4202

GPS Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5“-Geocaches
siehe Kurs 4201

Naturerfahrungen und Exkursionen für Kinder

Basiswissen Pferd - Pferdepflegekurs
siehe Kurs 1201

Kindergeburtstage

3000 Kindergeburtstag **ab EUR 75,00**

Kreativworkshop an der VHS Oberasbach

Sie können bei der VHS Oberasbach einen Kreativworkshop für einen Kindergeburtstag buchen. Dies ist vor allem dann von Vorteil, wenn Sie selbst nicht über geeignete Räume verfügen, in denen ein Kreativworkshop durchgeführt werden kann. Sie können zwischen einem 2-Stunden-Workshop und einem 2,5 bis 3-Stunden-Workshop wählen. Unsere kompetenten Dozenten bieten Ihnen dazu folgende Themen an:

2-Stunden-Workshop (à 75,00 EUR):
3-D-Malen (ab 7 Jahren)
Bettelarmbänder biegen (ab 10 Jahre)
Bonbons selbstgemacht (ab 6 Jahre)
Brandmalerei (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Kopffüßlerdrachen (ab 6 Jahre)
Heufiguren binden (ab 6 Jahre)
Malen wie die Aborigines (ab 9 Jahre)
Mineralien schleifen (ab 6 Jahre)
Motivdruck mit Textilfarbe (ab 6 Jahre)
Ohrringe aus Perlen (ab 11 Jahre)
Seidenmalerei (ab 7 Jahre)
Serviettentechnik auf Tassen und Stofftaschen (ab 6 Jahre)
Töpfern (ab 6 Jahre)

2,5 bis 3-Stunden-Workshop (à 95,00 EUR):
Blechdosenmonster (ab 8 Jahre)
Bumerang bauen (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Delta Drachen oder Kastendrachen (ab 8 Jahre),
Schmetterlingsdrachen (ab 9 Jahre)

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 107

Experimente (Themenauswahl: Klang und Schall, Licht, Luft und Luftdruck, Schwerkraft und Gleichgewicht, Flüssigkeiten, Elektrizität, Feuer) (ab 8 Jahre)
Filzwerkstatt: Handytasche oder Portemonnaie (ab 8 Jahre), Schmuck (ab 12 Jahre)
Fingerpuppen aus Filz (ab 8 Jahre)
Flipperspiel - selbstgebaut (ab 8 Jahre)
Gipsfiguren (ab 8 Jahre)
IFOS / Interessante Flug-Objekte bauen (ab 8 Jahre)
Improvisationstheater (ab 8 Jahre)
Kerzen selbst verzieren (ab 7 Jahre)
Kochen und Essen wie in Sri Lanka (ab 7 Jahre)
Künstler der Steinzeit (ab 6 Jahre)
Laubsägearbeiten z.B. Lieblings-Fußballstar, Ritterburg (ab 8 Jahre)
Mäusefallen-Rennauto bauen (ab 9 Jahre)
Modellheißluftballone bauen und steigen lassen (ab 8 Jahre)
Papierschöpfen (ab 6 Jahre)
Perlentiere und Perlenfiguren (ab 8 Jahre)
Ringe fädeln (ab 12 Jahre)
Schlüsselanhänger aus Plexiglas (ab 8 Jahre)
Schmuck aus Fimo (ab 9 Jahre)
Seidenmalerei mit neuen Techniken (ab 8 Jahre)
Silberne Fantasieanhänger schmieden (ab 9 Jahre)
Silberne Freundschaftsringe schmieden (ab 10 Jahre)
Slackline (ab einer Körpergröße von 120 cm)
Tontopffiguren gestalten (ab 7 Jahre)
Windfische für Garten und Balkon (ab 8 Jahre)
Windrad mit Wetterfahne (ab 8 Jahre)
Windlichtgläser (ab 6 Jahre)

Sie wählen sich ein Thema aus und besprechen mit uns Tag und Uhrzeit der Aktion (optimal 6 Wochen vorher). Teilnehmen können in der Regel bis zu 10 Kinder.
Die Kindergeburtstage kosten 75,00 EUR (bei einem 2-Stunden-Workshop) und 95,00 EUR (bei einem 2,5 bis 3- Stunden-Workshop) zuzüglich Materialkosten (je nach Thema zwischen 3,00 EUR und 14,00 EUR pro Kind).
Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Tel.: 0911/9691-167.

Kurse mit Kleinkindern

Babymassage für Kinder von 2 - 6 Monaten (nach Leboyer) EUR 35,00

3101 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 20.02.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3102 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 10.04.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. (F. Leboyer) Die Kunst, ein Baby zu massieren, ist leicht zu erlernen. Die Babymassage ist ein Dialog der Liebe zwischen Müttern und ihren Babys. Sie wirkt beruhigend und belebend zugleich und die kindliche Entwicklung wird gefördert. Bitte Handtücher mitbringen. Materialkosten ca. 3,00 EUR im Kurs. Bitte bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit angeben. Da wir bei der Babymassage eine entspannte und ruhige Atmosphäre benötigen, können leider keine Geschwisterkinder mitgebracht werden.

PEKiP Bewegungsspiele für Babys

3103 **Sonja Pelzner** **EUR 70,50**
Montag, 15.04.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Für Babys von 6 - 14 Wochen bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3104 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 05.03.13, 11:00 - 12:30 Uhr, 12x
Für Babys von 2 - 5 Monaten bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3105 **Sonja Pelzner** **EUR 85,00**
Montag, 25.02.13, 11:00 - 12:30 Uhr, 12x
Für Babys von 5 - 7 Monaten bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3106 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 05.03.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 8 - 10 Monaten bei Kursbeginn
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Das Prager Eltern Kind Programm ist ein Angebot für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Durch individuelle Anregungen und Spiele wollen wir die Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase unterstützen und begleiten. Der Raum ist genügend aufgeheizt, um den Babys die Möglichkeit zu geben, nackt zu spielen. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Darüber hinaus bleibt Zeit, um Informationen und Erfahrungen zu Themen wie Ernährung, Gesundheit, Erziehung, Berufstätigkeit usw. auszutauschen. Kinder mit Entwicklungsverzögerung und Kinder mit Behinderung sind herzlich willkommen. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben und Windel, Unterlage und Handtuch für die Babys sowie leichte Bekleidung für die Eltern mitbringen. Materialgeld im Kurs.

Die kunterbunten Fingerzwerge EUR 69,50

3107 **Kerstin Kleinlein**
Donnerstag, 28.02.13, 10:45 - 12:15 Uhr, 11x
Für Kinder von 12 - 18 Monaten, am 11.04.13 ist kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3108 **Kerstin Kleinlein**
Mittwoch, 27.02.13, 10:45 - 12:15 Uhr, 11x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten, am 10.04.13 ist kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3109 **Kerstin Kleinlein**
Donnerstag, 28.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 11x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten, am 11.04.13 ist kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str.10

3110 **Kerstin Kleinlein**
Mittwoch, 27.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 11x
Für Kinder von 2 - 3 Jahren, am 10.04.13 ist kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Spielen, lernen, spielend lernen! Das Spiel eröffnet dem Kind die besten Möglichkeiten zur Entfaltung seiner Fähigkeiten und stellt die aktivste Form des Lernens für ein Kind dar. Mit Liedern, Bewegungs-, Kreis- und Fingerspielen, Tänzen, spielerischen Übungen für alle Sinne, kleinen Bastelangeboten und Freispiel wollen wir unsere Kinder bei der Entdeckung ihrer Fähigkeiten begleiten und fördern. Auch der Kontakt untereinander bzw. unter den Eltern und der Austausch der Erfahrungen mit den Kindern im Alltag soll nicht zu kurz kommen. Bitte kleine Vesper und Trinken mitbringen! Materialgeld 5,00 EUR im Kurs. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

3111 SingSpielKreis — EUR 88,50

für Kinder, die zwischen Januar 2011 und Juli 2011 geboren sind
Sonja Pelzner
Freitag, 01.03.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder im zweiten und dritten Lebensjahr wollen singen, spielen, musizieren, tanzen, Fingerspiele und Kniereiter erleben. All das tun wir im SingSpielKreis. Außerdem machen wir erste jahreszeitliche Bastel- und Malexperimente, Bewegungsspiele und Sinneserfahrungen. Die Kinder können hier ihre Welt spielerisch erforschen und durch den Kontakt mit Gleichaltrigen ihre sozialen Fähigkeiten erproben. Durch die aktive Begleitung der Eltern lernen die Kinder am Vorbild der Großen und gemeinsam mit Mama, Papa oder Großeltern erfahren sie unterschiedliche Musik- und Spielideen für zu Hause. Auch die Eltern finden hier Gelegenheit, sich mit anderen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit ihren Kindern auszutauschen. Bei Interesse kann der Kurs bis ins Kindergartenalter fortgeführt werden. Bitte Klebestift, Schere, Malerkittel, kleines Vesper sowie Stoppersocken mitbringen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit an. Materialgeld von 5,00 EUR wird im Kurs eingesammelt.

Musik, Theater und Tanz

Mit Spaß und Freude zur Musik — EUR 42,00

3201 **Sandra Christ**
Mittwoch, 27.02.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Für Kinder von 3 - 4 Jahren, am 15.Mai 2013 ist kein Kurs
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47

3202 **Sandra Christ**
Mittwoch, 27.02.13, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Für Kinder von 4 - 5 Jahren, am 15.Mai 2013 ist kein Kurs
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Mit Liedern, Finger- und Bewegungsspielen und Grundschlagerfahrungen an kindgerechten Instrumenten werden wir die Freude an der Musik wecken und die große Vielfalt der Musik erforschen. Nichts macht Kindern mehr Spaß als etwas Rasselndes oder Klingendes in der Hand, zu singen und dazu herumzutanzen. Musizieren, Sprache und Bewegung fördern gleichzeitig die Entwicklung, die Sinneswahrnehmung und die Gesamtpersönlichkeit des Kindes positiv. Die Kinder kommen ohne Begleitperson, jedoch wird abwechselnd eine Bezugsperson mit dabei sein. Die Einteilung erfolgt in der ersten Kursstunde. Materialgeld 3,00 EUR im Kurs. Bitte Stoppersocken oder Hausschuhe mitbringen.

3203 Gitarre für Anfänger — EUR 85,00

Für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren
Martin Staeffler
Dienstag, 26.02.13, 16:30 - 17:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Wolltest du schon immer mal Deinen Lieblingshit aus dem Radio auf der Gitarre nachspielen? Genau das kannst Du in diesem Kurs lernen. Der Kursleiter Martin Staeffler (Dipl.-Musiklehrer) wird dich dabei in sicheren Schritten begleiten, so dass aus Dir ein richtiger Lagerfeuer-Gitarrist werden kann. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern. Bitte mitbringen: eine Gitarre, ein Notenheft Din A4 oder Din A5 (wird als Hausaufgabenheft dienen), eine Klarsichthülle zum Sammeln der Arbeitsblätter.

Anmeldungen ab sofort!

3204 Das ist doch „spielend“ leicht! EUR 15,00

Improvisationstheater für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren
Goeksen Meine
Samstag, 15.06.13, 10:00 - 14:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Du wolltest schon immer mal ein Ritter sein und gegen einen Drachen kämpfen? Oder ein Astronaut, der den Weltraum bereist? Oder eine Prinzessin, die mal keine Lust hat, immer nur gerettet zu werden, sondern selber ein Abenteuer erleben möchte? An diesem Samstag machen wir Theater! Völlig ohne Text und frei improvisiert.
Hierbei steht der Spaß an oberster Stelle. Genieße einen Nachmittag voller verrückter Ideen und kurzen Szenen, die garantiert zum Lachen sind. Für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Wolldecke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschläppchen.

3205 Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood EUR 28,50

für Mädchen ab 5 Jahren
Regina Jubl
Montag, 18.03.13, 15:30 - 16:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Ihr habt Freude am Tanzen und orientalischen Klängen? Spielerisch lernt ihr die ersten Bauchtanzbewegungen und indische Tanzelemente kennen. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune.

Bewegung und Sport

3206 ZUMBA® für Jugendliche ab 12 Jahren EUR 28,50

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Mittwoch, 27.02.13, 16:30 - 17:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
NEU
Let´s Party! Wir bewegen uns zu Latino- und Weltrhythmen mit den dafür typischen „ZUMBA®-Move´s. Für Zumba-Fitness® muss man nicht tanzen können. Wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Bitte Turnschuhe, Fitnesskleidung und ein Getränk mitbringen.

3207 Eltern-Kind-Yoga EUR 51,50

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und einer Bezugsperson
Manuela Schopper
Freitag, 01.03.13, 15:00 - 15:45 Uhr, 13x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Mit den Kindern zusammen machen wir einfache, dynamische Körperübungen. Spielerisch und phantasievoll werden die Yogaübungen in eine Geschichte eingebaut. Durch die Übungen werden Motorik und Körperbewusstsein geschult. Bitte mitbringen: Decke, Matte, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

3208 Yoga für Kinder von 4 - 6 Jahren — EUR 32,50

Manuela Schopper
Freitag, 01.03.13, 16:00 - 17:00 Uhr, 13x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Spielerisch und phantasievoll werden verschiedene Yoga-Übungen in Geschichten eingebaut. Die Kinder entwickeln ein Gefühl für ihren Körper und stärken ihre Koordination. Mit abschließenden Entspannungsübungen wird die innere Ruhe gefördert, die Wahrnehmung und die Konzentration verbessert. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser.

3209 Yoga für Kinder von 6 - 12 Jahren — EUR 49,50

Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 26.02.13, 16:15 - 17:45 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Schulstress, mediale Reizüberflutung und Bewegungsmangel sind einige Gründe, die Kinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen können. Yoga bietet einen guten Ausgleich. Spiele und Konzentrationsübungen werden in Geschichten und Phantasiereisen verpackt und helfen dem Kind sich frei zu entwickeln. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik, verhindern und korrigieren Haltungsschäden. Die entspannende Wirkung von Yoga wirkt Hyperaktivität entgegen, erhöht obendrein die Konzentrationsfähigkeit und verbessert die Atmung. Bitte Decke, Matte, bequeme Sporthose, Socken und Trinkwasser mitbringen.

3210 Familiensport in der Turnhalle — EUR 6,00

Für Kinder ab 5 Jahren und deren Eltern
Jana Rieger
Samstag, 20.04.13, 16:00 - 17:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle sportlichen Familien mit Kindern ab etwa 5 Jahren, die gerne wetterunabhängig zusammen Bewegungsspiele (Hockey, Volleyball, Fußball usw.) spielen möchten und einige Geräte (z.B. Ringe, Trampolin, Slackline, Waveboard, Stelzen...) erproben wollen. Wünsche werden gerne berücksichtigt. Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe (helle Sohle) und Getränk mitbringen. Erwachsene 6,00 EUR, Kinder 4,00 EUR.
Info unter 0911/6996129 (Frau Rieger).

3211 Eltern-Kind-Turnen — EUR 52,50

für Kinder von 2 - 4 Jahren
Kathrin Rottler
Dienstag, 26.02.13, 14:30 - 15:30 Uhr, 15xHans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Ein abwechslungsreicher, wöchentlich neu gestalteter Parcours lädt zum freien Turnen ein. Wir laufen, klettern, springen, rutschen ...- und lernen die verschiedene Groß- und Kleingeräte kennen. So werden in spielerischer Umgebung Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein gefördert. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 17,50 Euro an. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Bitte Sportkleidung inkl. Hallenschuhe und ein Getränk mitbringen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3212 Kinderturnen ohne Eltern — EUR 29,50

für Kinder von 4 - 6 Jahren
Kathrin Rottler
Dienstag, 26.02.13, 15:30 - 16:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
In diesem Kurs werden die sportlichen Grundfertigkeiten laufen, springen, werfen spielerisch geschult. Ein wechselndes Spiel- und Geräteangebot vermittelt den Kindern Freude an der Bewegung und schult Geschicklichkeit, Kreativität und das Selbstbewusstsein. Bitte Sportkleidung inkl. fester Hallenschuhe und ein Getränk mitbringen.

Floorball - Hockey auch ohne Eis — EUR 5,00

3213 Jana Rieger
Samstag, 02.03.13, 10:00 - 11:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2

3214 Jana Rieger
Samstag, 20.04.13, 14:00 - 15:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2
Wolltest du immer Eishockey spielen, aber die Arena Nürnberg ist zu weit und Eis draußen zu selten? Floorball ist die Lösung. Mit vereinfachten Spielregeln (auf unsere Bedürfnisse und Bedingungen angepasst) werden wir Hockey in der Halle spielen.
Es macht viel Spaß nicht nur den Jungs. Mädchen sind herzlich willkommen. Schläger werden gestellt. Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe (helle Sohle) und Getränk mitbringen.

Faszination Slackline — EUR 5,00

Für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern

3215 Jana Rieger
Samstag, 02.03.13, 13:00 - 14:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2

3216 Jana Rieger
Samstag, 20.04.13, 9:30 - 11:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal versuchen möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Vorsicht, es macht Spaß! Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Erwachsene 7,00 EUR, Kinder 5,00 EUR. Info unter 0911/6996129 (Frau Rieger).
Für Erwachsene und Jugendliche ab 150 cm Körpergröße siehe Kurse 7232 und 7233.

3217 Skating Kids - Level 1 — EUR 20,00

Ein Inlinerkurs für Kinder ab 6 Jahren
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 27.04.13, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Die Gewöhnung an Schützer, das Fallen, die Grundtechniken und ein breites Bewegungsrepertoire. Dies führt zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und hilft die Inlineskates optimal zu beherrschen. Weitere Kursinhalte sind: Kantensteuerung und Bremstechniken. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist der sichere Stand und erste Schritte auf Skates.

Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 114 zu den Inlinekursen.

Skating Kids - Level 2
Ein Inlinerkurs für Kinder, die schon sicher fahren können **EUR 20,00**

3218 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 27.04.13, 12:30 - 14:30 Uhr
Für Jugendliche ab 14 Jahren
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.

3219 **Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik**
Samstag, 08.06.13, 10:00 - 12:00 Uhr
Für Kinder ab 6 Jahren
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Einbeiniges Gleiten, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Rasenstopp), Kurventechnik (Kantensteuerung) und die exakte Fußstellung. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Fähigkeit mit den Skates sicher stehen und geradeaus fahren zu können.

3220 Skating Kids - Level 3 **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder, die bereits im Kurs Level 2 teilgenommen haben
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 06.07.13, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Vertiefung und Ausbau der Skatetechnik, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Powerslide), Umsteigen, Umspringen, Drehungen, Rückwärtsfahren, Übersetzen und verschiedene Slalomvarianten. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist Teilnahme am Kurs Level 2.

Skate-Kurs für Erwachsene
siehe Kurs 7241

Bei allen Skating-Kursen ist das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates (in Erwachsenengrößen), Schutzausrüstung und Helme ist bei den Trainern nach telefonischer Absprache (Tel.: 0177-6464230) gegen Gebühr möglich. Verleih von Skates in Kindergrößen ist leider nicht möglich.
Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Kochkurse

3301 Mama, heute koche ich! **EUR 7,00**

Kochkurs für Kinder von 8 - 11 Jahren
Krista Gastner
Freitag, 12.04.13, 14:45 - 17:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir kochen leckere Gerichte, die ihr auch selber zu Hause zubereiten könnt. Damit könnt ihr eure Eltern und Geschwister überraschen. Natürlich darf auch der Nachtisch nicht fehlen. Lebensmittelkosten pro Kind 4,00 EUR im Kurs.

Anmeldungen ab sofort!

3302 Abenteuerparty **EUR 13,50**

Eltern-Kind-Kochkurs
Kerstin Sallet
Freitag, 07.06.13, 14:15 - 16:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Diesmal werden wir Nudelmuffins, Dracheneier im Nest und Räuberknüppel zubereiten. Ein leckerer Nachtisch wird auch nicht fehlen. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 4,50 EUR an. Lebensmittelkosten ca. 4,50 EUR pro Kursteilnehmer.

3303 Partyrezepte **EUR 7,00**

Kochkurs für Kinder von 8 - 11 Jahren
Krista Gastner
Freitag, 12.07.13, 14:45 - 17:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Gemeinsam werden wir witzige, herzhafte und süße Partygerichte zubereiten. Da greift jeder gerne zu. Lebensmittelkosten pro Kind 4,00 EUR im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Freies Gestalten

Malen und Zeichnen

3401 3-D-Malen **EUR 5,00**

Für Kinder ab 6 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 12.03.13, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Welch eine Überraschung, die Bilder die wir malen werden plötzlich räumlich und wir können in sie hineinschauen, sie bekommen Tiefe. Rote Farbe schwebt im Vordergrund und Blau liegt ganz hinten. Dies geschieht, wenn wir unsere Bilder mit einer besonderen Brille anschauen. Zuvor wird jedoch nach Lust und Laune mit Acrylfarbe gemalt. Am schönsten wirken Muster und Ornamente. Ihr könnt auch Grußkarten oder Einladungskarten für Geburtstage malen, die kommen bestimmt gut an. Kosten für 1 Brille, Papier und Farben 3,00 EUR.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

3402 Acrylmalerei - Workshop für Kinder von 8-13 Jahren EUR 20,00

Wochenendseminar
Jürgen Weiß
Freitag, 15.03.13, 15:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 11:00 - 15:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

NEU

Experimentelles Malen mit Acrylfarben wird Grundlage dieses Malkurses sein. Von Actionpainting bis hin zu feinmalerischen Farbauftrag (mit Acrylfarbe) ist fast alles möglich. Kunstwerke alter und moderner Malerei werden uns anregen, die eigenen kreativen Möglichkeiten zu entdecken und spannende, tolle Kunstwerke zu gestalten. Bitte zum Kurs mitbringen: Malkittel oder Arbeitsklamotten, Lappen, Wasserbehälter, vorhandene Pinsel, alte Zeitungen. Die Acrylfarben, Papier und eine Leinwand werden vom Kurseiter besorgt. Für eine kleine Pause bitte etwas zum Trinken und Essen mitbringen. Materialkosten von ca. 9,00 EUR bitte im Kurs bezahlen.

3403 Eine Entdeckungsreise durch die Geschichte der Malerei EUR 15,00

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 18.04.13, 16:00 - 19:00 Uhr, 2x
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

NEU

Kunst für Kinder ist schön und macht Spaß. Ihr erfahrt etwas über den Malstil verschiedener weltberühmter Kunstmaler. Den Gebrauch unterschiedlicher Malmittel wie Bleistift, Buntstifte, Wachsmalkreide und Acrylfarben lernt ihr ebenso kennen wir das Malen auf Papier, Malpappe und Leinwand. In Anlehnung an den entsprechenden Künstler (wie z.B. Vincent van Gogh, Renoir, Picasso, Hundertwasser etc.) fertigt ihr dann eure eigenen kreativen Gemälde an. Materialkosten von 5,00 EUR bitte im Kurs bezahlen.

3404 Kinder-Kreativmalkurs „Wir malen ein Spaghetti-Bild“ EUR 10,50

Für Kinder von 8 - 12 Jahren
Barbara Stütz
Samstag, 20.04.13, 11:00 - 15:15 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

NEU

In diesem Malkurs verwandeln wir eine leere Leinwand zu einem wunderschönen und ausdruckstarken Bild. Wir fertigen aus gekochten Spaghetti, Acrylfarbe und Sand bunte Bilder auf Leinwand und entdecken spielerisch die Welt der Farben. Dabei werden die kindliche Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Bitte Proviant und ein Getränk mitbringen, wir machen eine kurze Pause. Materialkosten für Leinwand 30x30 cm und Farben: 5,50 EUR bitte im Kurs bezahlen.
Dozentenportrait von Frau Barbara Stütz - siehe Kurs 8105

3405 Malen wie die Aborigines EUR 5,00

Für Kinder ab 9 Jahren
Michaela Ulrich
Freitag, 07.06.13, 15:30 - 17:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

NEU

Die traditionelle (Mal-)Kunst der australische Ureinwohner ist die „dot art“ (Punktmalerei). Heute könnt ihr selbst ein tolles Bild auf einen Leinwandkarton, Lesezeichen, Untersetzer oder anderes in dieser interessanten Malweise erschaffen. Gerne könnt Ihr euch auch (gegenseitig) eine abwaschbare Zeichnung mit speziellen, hautfreundlichen Aquarellstiften auf die Haut malen. Bitte kommt in „fleckenfreundlicher“ Kleidung. Materialkosten: 10,00 EUR bitte vor Ort bei der Kursleiterin bezahlen.

Textiles Gestalten

3406 my selfmade boshi — EUR 14,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene
Ilse Pfeifer
Freitag, 22.02.13, 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 23.02.13, 11:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Handarbeitsraum Zi.17, Kirchenweg 47
Häkelmütze in deinem Stil. Wir häkeln gemeinsam die angesagte Mütze im boshi Stil. Original boshi Wolle, sowie Häkelnadeln können im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden (Stärke 6 bzw. 7). Materialkosten: die trendige kurze Mütze ohne Bommel ca. 7,00 EUR, die lange Mütze oder Mütze mit Bommel ca. 10,50 EUR.
Kursgebühr: Jugendliche 10,00 EUR, Erwachsene 14,00 EUR

3407 Filzwerkstatt: Frühlingserwachen — EUR 7,50

Für Kinder ab 10 Jahren
Astrid Natho
Samstag, 09.03.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Wir wollen den Frühling empfangen und uns auf ihn einstimmen. Womit? Ihr habt die Qual der Wahl. Entweder könnt ihr ein großes Ei, aus dem ein Küken schlüpft oder einen süßen Osterhasen filzen. Mit Wasser und Seife werden wir aus flauschiger, ungesponnener Wolle eure Frühlingsboten herstellen. Wenn ihr ein Küken im Ei filzen wollt, bringt bitte einen kleinen möglichst runden Kieselstein (Kirsch bis Tischtennisball groß) mit. Für den Osterhasen benötigt ihr einen größeren Kieselstein, eher länglich als rund. Der Kiesel wird umfilzt und ergibt den Körper des Hasen. Stellt euch bei der Steinsuche also am besten einen liegenden Hasen vor. Materialkosten im Kurs 3,00 EUR. Bitte ein altes Handtuch mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

3408 Filzwerkstatt: „Kleine Täschchen" EUR 7,50

Für Kinder ab 10 Jahren
Astrid Natho
Samstag, 20.04.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Das Filzen ist ein Handwerk mit langer Tradition. Hierbei wird aus ungesponnener Wolle mit Wasser und Seife, durch Bewegungen, die Wolle verfilzt. Feste Gegenstände entstehen. In diesem Kurs werden wir wahlweise eine Handytasche, ein Schlampermäppchen oder ein Portemonnaie herstellen. Es steht euch Wolle in diversen Farben zur Verfügung. So könnt ihr wunderschöne, individuelle Modeaccessoires gestalten.
Materialkosten im Kurs 3,00 EUR. Bitte ein altes Handtuch mitbringen.

Filzwerkstatt:
Schmuck - Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
siehe Kurs 8308

Handwerkliches Gestalten

Drechseln - Schnupperkurs
für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 8 Jahren
siehe Kurs 8205

Cajon selber bauen
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
siehe Kurs 8211

3409 Kreatives Gestalten mit Mosaiktechnik EUR 6,50

Für Kinder von 7 - 10 Jahren
Elke Huhl
Dienstag, 28.02.12, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Viele bunte Mosaiksteinchen, kreativ angeordnet, ergeben ein lustiges, raffiniertes oder originelles Muster. Ihr gestaltet euch Bilderrahmen, Untersetzter, Türschilder, Namensschilder oder Blumentöpfe, die zum Schluss noch bepflanzt werden.
Materialkosten 5,00 EUR im Kurs.

3410 Dekorative Gipsfiguren EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Freitag, 01.03.13, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47

NEU

Aus Draht umwickelt mit Gipsbinden kann man künstlerische Figuren bauen. Damit diese nicht umfallen werden sie anschließend noch auf einem Holzsockel befestigt werden, der mit Farbe z.B. in Steinoptik bemalt wird. Die Figuren selbst bleiben weiß. Wer sie bunt haben möchte, kann sie zu Hause, wenn der Gips vollständig getrocknet ist, noch anmalen. Materialkosten im Kurs 3,00 EUR.
Bitte alte Kleidung anziehen.

Anmeldungen ab sofort!

3411 Mineralien schleifen — EUR 5,00

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 05.03.13, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein unscheinbarer Stein verwandelt sich unter unseren Händen in einen Edelstein. Wir schleifen aufgesägte Achat- oder Amethyst- und andere Steine an den aufgesägten Flächen so lange, bis sie völlig glatt sind und den Blick ins geheimnisvolle Innere der Steine freigeben. Pro geschliffenen Stein fallen 4,00 EUR Materialkosten an, die im Kurs zu zahlen sind.

3412 Zuckersüß - Bonbons selbstgemacht — EUR 5,00

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 07.03.13, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Was ist Zucker, woher kommt er? Ihr hört einiges über die Entstehung des Zuckers und lernt „süße Pflanzen“ und deren Verwendung kennen. Anschließend stellt ihr unter Anleitung eure eigenen Bonbons her. Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

3413 Kreativer Schmuck aus Fimo — EUR 7,50

Für Kinder ab 9 Jahren
Tina Pfeifer
NEU
Freitag, 15.03.13, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47
Wir gestalten Schmuckstücke und Dekorationen und bieten Anregungen, Tipps und Hilfe beim Modellieren von kinderleicht bis anspruchsvoll. Es fallen Materialkosten an: 3,00 EUR bis 5,00 EUR - je nach Anzahl und Größe der Schmuckstücke.

3414 Dicke Kameraden — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
NEU
Samstag, 16.03.13, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47
Aus einfachen und günstigen Materialien wie Zeitungspapier umwickelt mit Klebeband formen wir Figuren zum Hinstellen wie Bären, Frösche, Marienkäfer, etc. Für eine farbenfrohe Gestaltung malen wir unsere Kameraden anschließend noch bunt an. Materialkosten im Kurs 2,50 EUR. Bitte alte Kleidung anziehen.

3415 Windrad mit Wetterfahne — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
NEU
Dienstag, 19.03.13, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Es dreht sich und dreht sich und dreht sich - unser Windrad, und weil es eine Wetterfahne bekommt wendet es sich immer in den Wind. Es wird drehbar an einem Stock befestigt oder aufgehängt. In jedem Fall ist es lustig anzuschauen wie es im Wind flitzt. Jeder baut sein Windrad aus transparenter Mobilefolie, die mit Window Color Farben bemalt wird. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

3416 Basteln und Gestalten rund ums Osterfest — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 10 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 21.03.13, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Wir basteln unsere eigene Osterdekoration. Dazu gehören Eierkränze, Osterhasen, Schmetterlinge, Wollschäfchen usw. Lasst euch überraschen! Bitte bringt ausgeblasene Eier mit (6 - 8 Stück). Materialkosten 3,00 EUR im Kurs.

3417 Modellheißluftballone bauen und steigen lassen — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 09.04.13, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Es ist ein faszinierendes Schauspiel, wenn die „große Menschen tragenden" Heißluftballone vom Boden abheben und in den Himmel entschwinden. Mit den Modellheißluftballonen, die wir bauen, können wir zwar nicht mitfahren, wie es in der Sprache der Ballonfahrer heißt, doch auch die Modellballone steigen von heißer Luft getragen in den Himmel. Da wir die Ballone nur mit heißer Luft füllen, ohne eine Wärmequelle anzuhängen, schweben unsere Ballone bald wieder zu Boden und können erneut mit heißer Luft befüllt und gestartet werden. Jedes Kind baut einen Heißluftballon mit ca. 80 cm Durchmesser. Der Ballon wird aus vorgeschnittenen Seidenpapierbahnen zusammengeklebt. Nach dem Bauen lassen wir die Ballone steigen. Materialkosten 5,00 EUR im Kurs.

3418 Serviettentechnik auf Porzellan und Textil — EUR 5,00

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 11.04.13, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Gemeinsam werden wir die Serviettentechnik erlernen und verschiedene Dinge aus Porzellan, Ton und Stoff gestalten. Schön verziert entsteht eure Lieblingstasse oder eine kleine Stofftasche, die ihr mit nach Hause nehmen könnt. Habt ihr besonders schöne Serviettenmotive oder Gegenstände, die ihr verzieren wollt, dann bringt sie mit! Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

3419 Wetterfeste Windfische in leuchtenden Farben — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
NEU
Freitag, 12.04.13, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47
Spezielle Materialien und die anschließende Bemalung mit wasserfesten Wachsmalkreiden und Seidenmalfarben verleihen diesem Windspiel seine Wetterfestigkeit. Die arbeitsintensive Herstellung benötigt allerdings ihre Zeit, was sich am Ende jedoch auszahlt, da man eine qualitativ hochwertige Arbeit erhält. Materialkosten im Kurs 4,50 EUR. Bitte alte Kleidung anziehen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3420 Silberschmuck für Hals und Finger — EUR 10,00

Für Kinder ab 10 Jahren
Renate Brandel-Motzel
Samstag, 27.04.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Habt ihr Lust auf schönen Schmuck aus echtem Silber? Hier könnt ihr euch einen silbernen Freundschaftsring genau passend für euren Finger vielleicht sogar mit eurem Namen anfertigen. Oder ihr gestaltet euch einen fantasievollen Kettenanhänger aus vielen Schnörkeln, Kringeln und Bögen ganz nach euren Vorstellungen. Wir arbeiten mit richtigem Goldschmiedewerkzeug und lernen sogar das Löten. Das Material für die Ringe kostet je nach Breite 6,00 EUR, 12,00 EUR oder 18,00 EUR pro Ring. Anhänger je nach Größe ca. 8,00 EUR bis 12,00 EUR pro Anhänger. Ein Halsband gibt es ab 1,50 EUR. Materialgeld wird im Kurs eingesammelt. Bitte das Materialgeld den Kindern mitgeben oder beim Abholen bezahlen. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

3421 Bald ist Muttertag! — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Pfeifer
Samstag, 27.04.13, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47
Da ist ein tolles Geschenk immer gut zu gebrauchen. Mit der Laubsäge (der richtige Umgang mit der Laubsäge ist schnell gelernt) und verschiedenen Farben fertigen wir einen tollen Gegenstand zum Verschenken. Mehr darf hier natürlich nicht verraten werden. Es gibt Ideen und Vorschläge, dabei kann jeder seiner Kreativität freien Lauf lassen. Einfallsreiche Details machen das Stück zu etwas ganz besonderem. Materialkosten im Kurs 3,00 EUR. Bitte alte Kleidung anziehen.

3422 Bumerangs bauen und werfen — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Donnerstag, 02.05.13, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Er fliegt davon, kehrt zurück und lässt sich mit etwas Übung sogar aus der Luft fangen, der Bumerang. Ihr feilt und schleift die Bumerangs aus stabilem Flugzeugsperrholz und gestaltet sie mit Farbe und Brandmalerei. Mit einem Pappbumerang zum Ausschneiden kann jeder seine ersten Wurfübungen machen. Materialkosten: 5,00 EUR.

3423 Wikinger - wie lebten und arbeiteten sie? — EUR 7,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 02.05.13, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Die „alten“ Wikinger hatten eine faszinierende Kultur. Wir basteln ein Wikingerboot-Modell, lernen ihre Runenschrift und einige ihrer Bräuche kennen. Materialkosten: 4,50 EUR.

3424 Basteln für den Muttertag - Modellieren, Schneiden, Malen — EUR 5,00

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Michaela Ulrich
Dienstag, 07.05.13, 15:30 - 17:30 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Welches Geschenk es wird, kann nicht verraten werden, denn es soll ja eine Überraschung sein. Nur so viel: beim Modellieren, Schneiden, kleben und Malen werden wir viel Spaß haben und deine Mama wird sich sehr über diese „herzige“ Überraschung freuen. Materialkosten im Kurs 6,00 EUR.

3425 IFOS / Interessante Flug-Objekte — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 14.05.13, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Wir fertigen interessante Flugobjekte aus verschiedenen Materialien. Dies sind z.B. Papierflieger, wie der Turboringflügler, einen „Hubschrauber", einen Zimmerbumerang, einen Minidrachen und einen Flieger aus Balsaholz oder Hartschaumstoff. Wer will kann sie auch bemalen. Bringt bitte einen großen Schuhkarton oder ähnliches mit, damit ihr eure IFOs sicher mit nach Hause nehmen könnt. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

3426 Die Künstler der Steinzeit — EUR 7,50

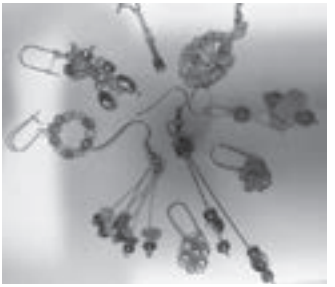
Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 13.06.13, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Zusammen unternehmen wir eine Kunstreise in die Steinzeit. Durch praktische Übungen erfahren wir die Arbeitsweise unserer Künstlervorfahren. Ihr bastelt Steinzeitschmuck und Werkzeuge aus Speckstein, Muscheln und Perlen. Danach betätigt ihr euch noch als Höhlenmaler. Mittels Urzeitfarbe, die ihr aus Farbpigmenten selbst zusammenmischt, gestaltet ihr ein Höhlenbild eurer Phantasie.
Materialkosten: 4,50 EUR. Bitte entsprechende Arbeitskleidung anziehen!

3427 Kreatives Gestalten mit Pappmaché — EUR 15,00

Für Kinder ab 7 Jahren
Elke Huhl
NEU
Donnerstag, 20.06.13, 16:00 - 19:00 Uhr, 2x
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Aus Drahtgeflecht, Papier und viel bunter Farbe lassen sich formschöne Dinge herstellen. Mit der Pappmaché-Technik gestaltet ihr eure eigenen Schalen oder Phantasiefiguren. Mit Kreativität und Phantasie gelingen die ausgefallensten Schöpfungen.
Bitte Drahtschere oder Seitenschneider, alte Zeitungen und ein Getränk mitbringen.
Materialkosten im Kurs 5,00 EUR. Bitte entsprechende Arbeitskleidung anziehen!

3428 Funkelnde Ohrringe — EUR 5,00

Für Jugendliche ab 11 Jahren
Frauke Gugat
NEU
Samstag, 13.07.13,
10:00 - 11:30 Uhr, Am Wochenende:
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Klein aber fein runden Ohrringe sehr schön euer Outfit ab. Sie selber zu machen ist gar nicht schwer. Aus verschiedenen Drähten und bunten Glasperlen werden wir einige dieser Schmuckstücke gestalten. Dabei könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen oder euch mehr an die Vorlagen halten. Materialkosten im Kurs: 6,00 EUR (für 3 Paar Ohrringe).



Dozentenportait von Frau Frauke Gugat:
siehe Kurs 8206

Anmeldungen ab sofort!

Spezial
Spezial und mehr

Töpfern

3429 Spaß am Töpfern **EUR 44,00**

Für Kinder ab 6 Jahren
Karin Keller
Montag, 25.02.13, 15:30 - 17:30 Uhr, 10x
Jugendhaus OASIS, Kreativwerkstatt, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
In lockerer Atmosphäre fertigen wir Schönes, Nützliches und Lustiges aus Ton.
Die Kinder lernen verschiedene Möglichkeiten der Tonbearbeitung, der Oberflächen- und Farbgestaltung kennen. Anfänger und Fortgeschrittene werden nach ihren individuellen Fähigkeiten gefördert. Materialkosten 2,00 EUR pro Nachmittag.

3430 Freies Gestalten mit Ton **EUR 22,50**

Für Kinder ab 6 Jahren
Ilse Pfeifer
Dienstag, 26.02.13, 15:30 - 17:30 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Kellergeschoss, Werkraum, Kirchenweg 47
Entdecke die Kreativität beim Arbeiten mit Ton. Kinder ohne Vorkenntnisse erlernen verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken. Kinder, die bereits schon einmal getöpfert haben, werden gefördert, ihre Kenntnisse weiter zu entwickeln und nach eigenen Vorstellungen zu arbeiten. Materialkosten 2,00 EUR pro Nachmittag.

3431 Töpferkurs: Keramik-Werkstück **EUR 14,00**

Für Kinder von 9 - 14 Jahren
Barbara Becker
Samstag, 15.06.13, 9:00 - 15:30 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Wir töpfern ein Werkstück, je nach Wunsch, für Haus oder Garten. Das Werkstück kann mit Engoben bemalt werden und wird anschließend glasiert. Bitte bringt für die Mittagspause (12.30 Uhr bis 13.00 Uhr) etwas zum Essen und Trinken mit. Materialkosten anteilig im Kurs.

Experimente

Mit folgenden Kursen setzen wir unsere beliebte Experimenten-Reihe fort. Experimente zu Natur und Technik stehen hier im Vordergrund.

3432 Experimente mit Licht **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 11.06.13, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Habt Ihr schon mal in einen Hohlspiegel geschaut oder euch im Spiegel unendlich oft gespiegelt? Wisst Ihr wie ihr mit Sonnenlicht Feuer machen könnt? Im ersten Teil machen wir spannende Experimente mit Spiegeln, Linsen und einem Lichthaus. Anschließend baut jeder ein Periskop, mit dem ihr um die Ecke oder über Hindernisse hinweg schauen könnt. Materialkosten im Kurs 6,00 EUR.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Fortsetzung von Seite 123:

3433 Experimente mit Luft und Luftdruck **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 18.06.13, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein Knall und ab geht die Post. Backpulverraketen schießen in die Luft, wir experimentieren mit Luftballons, lassen einen „Minitaucher" auf- und abschweben, spielen mit Luftströmungen und erkunden die Kraft des Luftdrucks. Der lässt zum Beispiel Schokoküsse wachsen, die ihr dann essen dürft. Anschließend baut jeder eine Wasserrakete, die wir im Freien starten werden. Materialkosten im Kurs 6,00 EUR.

3434 Experimente mit Feuer **EUR 7,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 25.06.13, 15:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Feuer ist sicher das spannendste der vier Elemente. Ihr dürft verblüffende und lustige Tricks mit Streichhölzern ausprobieren und spielt flammendes Streichholzdomino.
Der Höhepunkt: Jeder, der sich traut, spuckt Feuer mit Bärlappsporen. Dies ist sehr eindrucksvoll und so wie wir es machen völlig ungefährlich. Ein Erwachsener sollte bitte die Kinder zum Kurs bringen und wieder abholen. Eltern können gerne ca. 45 Minuten vor Kursende zum Zuschauen dazukommen. Materialkosten im Kurs 6,00 Euro.

EDV und Computer

3501 Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System **EUR 33,50**

Für Schüler ab der 5. Klasse
Birgit Jarosch
Samstag, 13.04.13, 15:00 - 16:30 Uhr, 4x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, an nur 4 Nachmittagen die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen.
Die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt und von der Dozentin ausgehändigt wird, sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs für Erwachsene
Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System:
siehe Kurs 5007

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

3502 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Grundlagen **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, Samstag und Sonntag, 08.03.13 - 10.03.13,
jeweils von 15:15 - 17:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Kinder, die noch wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder nur spielen, lernen die Hardwarekomponenten sowie das Betriebssystem Windows kennen. Dazu gehören Fenstertechnik, Einrichten der eigenen Windowsoberfläche, Umgang mit Dateien. Mit MS-Word werden wir Texte verbessern, eine Geburtstagseinladung schreiben, Grafiken einbinden und die Funktion WordArt kennen lernen. Für das Surfen im Internet bleibt auch genug Zeit. Die Suchmaschinen blinde-kuh, Milkmoon und andere ansprechende Seiten werden vorgestellt. 1 TN pro PC. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3503 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Aufbaukurs **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 12.04.13, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 13.04.13, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 14.04.13, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Wir gestalten, verbessern und verändern schon vorhandene Texte mit MS-Word, erstellen einen Stundenplan mit MS-Excel und rechnen ein wenig. Es werden unterschiedliche Suchmaschinen und Seiten im Internet vorgestellt. Weiterhin können die Kinder Grafiken aus dem Internet laden, abspeichern und in Word oder Excel wieder verwenden.
Wir hören frei verfügbare MP3 Kinderlieder etc. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3504 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Fortgeschrittene I **EUR 26,00**

Marion Direnberger
Freitag, 03.05.13, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 04.05.13, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 05.05.13, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Wir arbeiten mit den Programmen Word, Excel, PowerPoint und selbstverständlich im Internet. Ein ansprechender Brief mit Bildern und WordArt-Elementen wird gestaltet, in Excel werden Rechenformeln und die Summenfunktion erstellt sowie eine Rechnung geschrieben, in PowerPoint werden verschiedene Folienarten erzeugt, animiert, gestaltet und gedruckt. Es bleibt aber immer noch genügend Zeit im Internet zu surfen und Kinderseiten mit Onlinespielen aufzurufen. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3505 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren – Fortgeschrittene II **EUR 26,00**

- Workshop -
Marion Direnberger
Freitag, 07.06.13, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 08.06.13, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 09.06.13, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die die vorhergehenden Kurse bereits besucht haben und nun neugierig sind weitere Funktionen der Programme Word, Excel und PowerPoint kennen zu lernen. Dabei werden Fragen beantwortet und auf Wünsche der Kinder eingegangen. Zusätzlich wird über die Sicherheit im Internet gesprochen. Natürlich bleibt auch wieder Zeit für Onlinespiele. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

Zielgruppenprogramme

Jungen Spezial

3601 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Jungen **EUR 25,00**

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Donnerstag, 07.03.13, 14:00 - 15:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Jungs, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Donnerstag, den 28.02.2013 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

3602 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungs von 13 bis 18 Jahren **EUR 34,00**

Christian Schneider
Samstag, 13.04.13, 10:30 - 17:15 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Während Selbstverteidigungskurse für Mädchen häufig angeboten werden, werden die speziellen Bedürfnisse männlicher Jugendlicher eher selten berücksichtigt. Dieser Kurs nimmt sich daher zum Ziel, männlichen Jugendlichen die Ursachen von Gewalt näherzubringen und Möglichkeiten aufzuzeigen, Konfliktsituationen, wie sie am Pausenhof, auf Partys usw. entstehen können, gewaltfrei zu lösen. Da sich leider nicht jeder Aggressor mit Worten beruhigen lässt, werden zudem Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr körperlicher Übergriffe vermittelt. Der Kurs richtet sich an Jungs im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt, es werden lediglich Hallenschuhe mit heller Sohle benötigt.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Mädchen Spezial

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood
für Mädchen ab 5 Jahren

siehe Kurs 3205

3603 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Mädchen — EUR 25,00

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Donnerstag, 07.03.13, 16:00 - 17:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Mädchen, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Donnerstag, den 28.02.2013 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

3604 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 13 bis 18 Jahren — EUR 34,00

Christian Schneider
Samstag, 13.07.13, 10:30 - 17:15 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

Dieser Kurs geht speziell auf die Bedürfnisse weiblicher Jugendlicher ein, die naturgemäß anderen Konflikt- und Gefahrensituationen ausgesetzt sind als Jungen. Die Teilnehmerinnen lernen, souverän aufzutreten und sich in verschiedensten Situationen verbal zu behaupten, von der Hänselei am Schulhof über einen aufdringlichen Verehrer bis hin zur sexuellen Belästigung. Da sich leider nicht jeder Übergriff mit Worten verhindern lässt, werden zudem körperliche Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die in realitätsnahen Situationstrainings eingeübt werden. Der Kurs richtet sich an Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt, es werden lediglich Hallenschuhe mit heller Sohle benötigt. Zusätzlich zum Kursleiter wird eine weibliche Trainerin anwesend sein.

Anmeldungen ab sofort!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Eltern Spezial

3605 Starke Eltern – Starke Kinder EUR 50,00

Karin Kuhn, Stefanie Lindacher
Dienstag, 12.03.13, 19:30 - 21:45 Uhr, 12x
Grundschule Altenberg, Zimmer 22/33,
II. Stock, Kirchenweg 47

NEU

Elternsein kann in jeder Altersstufe zuweilen nervenaufreibend und stressig sein und stellt Eltern vor ständige Herausforderungen. Der Elternkurs dient zur Orientierung und Entlastung bei der Erziehung, er versteht sich als Hilfe-, Informations-, und Unterstützungsangebot und bietet Raum zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Dieser Kurs wird nach dem Konzept „Starke Eltern - Starke Kinder" des Deutschen Kinderschutzbundes von zwei erfahrenen Elternkursleiterinnen durchgeführt. Die Teilnehmergebühr für eine Person beträgt 50,00 EUR, Paare bezahlen 80,00 EUR. Der Kurs umfasst 12 Einheiten. Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Familien-Unterstützungs-Netzwerk der Kinderarche in Fürth durchgeführt.

Schüler Spezial

Bianka Briol

Mein Name ist Bianka Briol und bin von Beruf Heilpädagogin. Über 15 Jahre arbeitete ich im Kindergarten. Währenddessen habe ich mich zur Kindertanzpädagogin weitergebildet und erfolgreich an mehreren Kursen am Interna-tionalen Orff - Institut in Inning teilgenommen. Ebenfalls seit 15 Jahren biete ich an der VHS die Kurse „Musikalische Früherziehung" an. Es bereitet mir immer wieder großes Vergnügen, Ihren Kindern die ersten positiven Erlebnisse mit der Musik zu vermitteln.
Zehn weitere Jahre arbeitete ich im großen Bereich der Kinder- und Jugendhilfe. Währenddessen belegte ich ein berufsbegleitendes Studium der Heilpädagogik, welches ich mit dem Abschluss des staatlich anerkannten Heilpädagogen beendete. Seit nunmehr 4 Jahren bin ich als Heilpädagogische Förderlehrerin an einer Schule tätig. Durch meinen derzeitigen beruflichen Alltag inspiriert, biete ich ab diesem Semester auch für Ihr Kind den Kurs an: „Ich freue mich auf die Schule".

3701 Ich freue mich auf die Schule EUR 26,50

Für Kinder, die 2013 eingeschult werden
Bianka Briol
Freitag, 10.05.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 8x
Grundschule Altenberg, Zimmer 2, Kirchenweg 47

NEU

Der Übergang vom Vorschulkind in die Schule stellt für Ihr Kind eine große Herausforderung dar. Einerseits ist ihr Kind ganz gespannt und freut sich auf den neuen Abschnitt, andererseits weckt es in ihm auch einige Ängste vor dem Unbekannten. Für in sich gekehrte, eher schüchterne, aber auch für sehr lebhafte Kinder ergeben sich zusätzlich Probleme, die ihnen diesen Übergang und das Einleben in eine Klassengemeinschaft erschweren können. Ich möchte versuchen Ihrem Kind im Rahmen einer Kleingruppe die „Schule" etwas näher zu bringen. Wir werden uns in einem Klassenzimmer treffen und gemeinsam arbeiten. Vorrangige Ziele werden dabei die Förderung der Konzentration, die Ausdauer und Aufmerksamkeit, vor allen Dingen aber auch die Förderung der sozioemotionalen Kompetenz sein. Damit ihr Kind dann auch mit ganzem Herzen sagen kann: „Ich freue mich auf die Schule".

3702 Von der ersten Schreibidee im Kopf zur kompletten Geschichte auf dem Papier — EUR 16,50

Für Grundschüler der 3. und 4. Klasse
Delia Zimmler
Donnerstag, 07.03.13, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x – am 18.04.13 kein Kurs
Grundschule Altenberg, Zimmer 2, Kirchenweg 47
Mit viel Spaß und verschiedenen Methoden (z.B. Rollenspiel, Memory oder Bingo) erarbeiten wir Bildergeschichten, Erlebniserzählungen oder Reizwortgeschichten gemeinsam, aber auch in Einzelarbeiten. So können schreibbegeisterte kleine Autoren ihre Leidenschaft auch mit „Schreibmuffeln“ teilen und diese mitreißen. Der Aufbau einer Geschichte, Wortschatzarbeit, Satzaufbau und Grammatik sollen auch nicht zu kurz kommen. Materialkosten: 3,00 EUR.

3703 Sachrechnen leicht gemacht — EUR 16,50

Für Grundschüler der 3. und 4. Klasse
Delia Zimmler
Donnerstag, 16.05.13, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Zimmer 2, Kirchenweg 47
Mit viel Spaß und verschiedenen Methoden (z.B. Rollenspiel, Memory oder Bingo) erarbeiten wir Textaufgaben. Kleine „Mathefreaks“ vertiefen und „Mathemuffel“ finden so ihren Zugang zu einer faszinierenden Welt der konkreten Mathematik. Natürlich werden auch die Grundrechenarten wiederholt und gefestigt. Materialkosten: 3,00 EUR.

3704 Gewusst wie - kreative Merktechniken — EUR 5,00

Für Schüler/Innen ab 10 Jahren
Anita Sorger
Freitag, 01.03.13, 15:30 - 17:00 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften können wir logische Vorgänge mit kreativen Geschichten verbinden und somit zu einer gesteigerten und anhaltenden Merkfähigkeit gelangen. In diesem Kurs lernen wir bewusst gute Voraussetzungen für „Auf-merk-samkeit“ zu schaffen und mit verschiedenen kreativen Methoden unser Gedächtnis und unsere Sinne zu schärfen. Die gezeigten Techniken können dann individuell und effektiv in Alltag und Schule eingesetzt und genutzt werden.

3705 Überzeugend auftreten vor der Klasse — EUR 30,00

Für Schüler/Innen ab 14 Jahren
Timm Freyer
Samstag, 02.03.13, 9:00 - 18:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2

Wer kennt das nicht: Inhaltlich ein toll vorbereitetes Referat oder Redebeitrag - aber keine tolle Note. Unsicherheit im Auftritt, Lampenfieber oder störende Klassenkollegen und fehlende Ausstrahlung. Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind keine natürlichen Begabungen, sondern erlernbar. Die Beherrschung von rhetorischen Grundkenntnissen, wie das Präsentieren von Referaten, wirkungsvolle Reden zu erarbeiten, Inhalte auf den Punkt zu bringen, richtig argumentieren und selbstsicher aufzutreten, der sichere Einsatz von Körpersprache und der Umgang mit Einwänden und Angriffen, sind notwendig, um bei Zuhörern einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Dies gilt für Referate, Prüfungen und mündlichen Beiträgen in der Klasse, wie auch für den privaten Bereiche und stärkt das Selbstvertrauen. Das Seminar ist praxisorientiert geprägt. Schulische und private Situationen werden geübt, praktisch erprobt und vertieft. Bitte für die Mittagspause etwas zum Essen und Trinken mitbringen.

3706 Intensivkurs Gestaltung zur Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS — EUR 33,00

Für Realschüler und andere Interessierte
Wochenendseminar
Robert Baloiu
Freitag, 05.07.13, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 06.07.13, 10:00 - 17:00 Uhr
am Sa: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI 2.6, Schulstr. 2

Anhand von Praxisübungen werden wir die Prüfungsthemen „Stillleben“ und „Illustration“ in den Mittelpunkt unserer Arbeit setzen. Von der Skizze zum fertigen Bild. Wir machen uns mit verschiedenen Techniken und Materialien vertraut. Zeichnen mit dem Bleistift Schraffur, Kontraste, Licht und Schatten. Komposition und Perspektive werden Schwerpunkte unserer Arbeit sein. Bitte mitbringen: Einen Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte B - 4B, Farbstifte, Lineal, Radiergummi und Spitzer.

3707 Förderkurs Englisch für den Realschulabschluss — EUR 45,50

Fit für die Abschlussprüfung
Tilman Zimmler
Donnerstag, 28.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2

Vertiefung des Stoffes aus der 9. und 10. Klasse für Realschüler und Externe. Gezieltes Üben der englischen Grammatik, Textbearbeitung, Mediation, Guided Writing, Listening Comprehension Tests und Vorbereitung auf den Speaking Test machen den Hauptbestandteil des Kurses aus. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Bayern 2013, Stark Verlag). Dieser Kurs ist auch für die Vorbereitung zur Abschlußprüfung des M-Zugs der Hauptschulen geeignet.

3708 Förderkurs Englisch für FOS/BOS - Fit für das Fachabitur — EUR 45,50

Tilman Zimmler
Donnerstag, 28.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2

Schülern der 11. und 12. Klasse soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Vor allem Textbearbeitungen (Multiple Choice, Multiple Matching, Mediation), „Group Discussions“, Bildbeschreibungen und „Compositions“ stehen im Vordergrund, Grammatik wird jedoch auch Bestandteil dieses Kurses sein. Literatur: Abiturprüfungen FOS/BOS Bayern - Englisch 12. Klasse, Stark Verlag

3709 Förderkurs Englisch für die Jahrgangsstufen 11 und 12 des Gymnasiums — EUR 45,50

Tilman Zimmler
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Neben Texterschließung und Texterstellung werden wir uns u.a. mit Hörverstehen, Sprachmittlung (= Mediation) und Grammatik beschäftigen. (Englisch 1.Fremdsprache). Für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 des Gymnasiums kann bei Bedarf ebenfalls ein Förderkurs angeboten werden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Oberasbach, Tel: 0911/9691-167

3710 Intensivkurs Englisch für die Abschlussprüfung Realschule in den Osterferien — EUR 80,00

Tilman Zimmler
Montag, 25.03.13, Dienstag, 26.03.13, Mittwoch, 27.03.13, Donnerstag, 28.03.13, Dienstag, 02.04.13, Mittwoch, 03.04.13, Donnerstag, 04.04.13 und Freitag, 05.04.13 jeweils von 8:30 - 11:45 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen an acht Vormittagen der Osterferien auf die bald bevorstehende Abschlussprüfung vorbereitet. Anhand der Abschlussprüfungen der letzten Jahre soll den Schülern die nötige Routine vermittelt werden. Im Vordergrund stehen Textbearbeitung, Übungen zur gemischten Grammatik, „Listening Comprehensions Tests", „Guided Writings" und Mediation. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Englisch Bayern 2013, Stark-Verlag.

3711 Intensivkurs Englisch für die Abschlussprüfung Realschule in den Pfingstferien — EUR 80,00

Tilman Zimmler
Dienstag, 21.05.13, Mittwoch, 22.05.13, Donnerstag, 23.05.13, Freitag, 24.05.13, Montag, 27.05.13, Dienstag, 28.05.13, Mittwoch, 29.05.13 und Freitag, 31.05.13 jeweils von 8:30 - 11:45 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen an acht Vormittagen der Pfingstferien auf die bald bevorstehende Abschlussprüfung vorbereitet. Anhand der Abschlussprüfungen der letzten Jahre soll den Schülern die nötige Routine vermittelt werden. Im Vordergrund stehen Textbearbeitung, Übungen zur gemischten Grammatik, „Listening Comprehensions Tests", „Guided Writings" und Mediation. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Englisch Bayern 2013, Stark-Verlag.

3712 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig) — EUR 29,50

Peter Vogt
Mittwoch, 27.02.13, 18:15 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

3713 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe II / III (kfm. und sozialer Zweig) EUR 29,50

Peter Vogt
Mittwoch, 27.02.13, 17:00 - 18:15 Uhr, 10x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch.

3714 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (technischer Zweig) EUR 47,00

Peter Vogt
Dienstag, 26.02.13, 18:15 - 19:30 Uhr, 16x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst.
Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

3715 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (kfm./sozialer Zweig) EUR 41,00

Peter Vogt
Montag, 25.02.13, 19:30 - 20:45 Uhr, 14x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst.
Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

3716 Vorbereitungskurs Mathematik für das Abitur FOS 13. Klasse (kfm./sozialer Zweig) EUR 29,50

Peter Vogt
Mittwoch, 27.02.13, 19:30 - 20:45 Uhr, 10x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst.
Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

Vorbereitungskurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums

3717 **Peter Vogt** **EUR 41,00**
Montag, 25.02.13, 18:15 - 19:30 Uhr, 14x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2

3718 **Peter Vogt** **EUR 47,00**
Dienstag, 26.02.13, 19:30 - 20:45 Uhr, 16x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart.

3719 Förderkurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums in den Osterferien — EUR 70,00

Peter Vogt
Dienstag, 26.03.13, Mittwoch, 27.03.13, Donnerstag, 28.03.13, Dienstag, 02.04.13, Mittwoch, 03.04.13 und Donnerstag, 04.04.13
jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen.

3720 Förderkurs Mathematik für den Realschulabschluss in den Pfingstferien — EUR 50,00

Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig)
Peter Vogt
Dienstag, 21.05.13, Mittwoch, 22.05.13, Donnerstag, 23.05.13 und Freitag, 24.05.13
jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 9 und 10 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Für Teilnehmer aus der 10. Klasse. Literatur: Abschlussprüfungen, Stark-Verlag.

3721 Förderkurs Mathematik für den Realschulabschluss in den Pfingstferien — EUR 50,00

Wahlpflichtfächergruppe II/III (kfm./sozialer Zweig)
Peter Vogt
Montag, 27.05.13, Dienstag, 28.05.13, Mittwoch, 29.05.13 und Freitag, 31.05.13
jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 9 und 10 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Für Teilnehmer aus der 10. Klasse. Literatur: Abschlussprüfungen, Stark-Verlag.

3722 Vorbereitungskurs BwR für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe II (wirtschaftlicher Zweig) — EUR 42,00

Evi Vogt
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
NEU
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung BwR zur Mittlere Reife durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Abschlussklassen. Schwerpunkt ist das Bearbeiten und ausführliche Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch

3723 Förderkurs Rechnungswesen für den Realschulabschluss — EUR 35,00

Günter Krutzki
Freitag, 01.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung für Realschüler und Externe, sowie Abschlussschüler der FOS/BOS. Grundlagen und Routinen aus der 8. bis 10. Klasse werden mit Hilfe von geeignetem Übungsmaterial wiederholt und trainiert. Jeder Schüler bekommt die Abschlussprüfungen der letzten Jahre mit Lösungshinweisen ausgehändigt. Geeignet auch als Auffrischungskurs für Gymnasiasten und Externe aller Wahlpflichtfächergruppen. Bitte elektronischen Taschenrechner, Rechenheft, Schulbuch sowie die schulischen Aufzeichnungen mitbringen.

Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

30 Jahre Behindertenclub OASIS

2013 feiert der Behindertenclub OASIS in Oberasbach sein 30-jähriges Bestehen.
In einer Zeit, als die Integration von Behinderten noch keine Selbstverständlichkeit und das Wort Inklusion noch nicht in Verbindung mit der Eingliederung der Menschen mit Behinderung in den schulischen und gesellschaftlichen Alltag gebräuchlich war, fand sich eine Gruppe von Eltern, die Kinder mit Behinderung hatten zusammen, um sich auszutauschen. Das Jugendhaus in Oberasbach erschien ein geeigneter Ort für regelmäßige Treffen einmal im Monat. Gemeinsam mit der damaligen Leitung wurde der Behindertenclub mit dem Ziel gegründet, junge Menschen mit Behinderung mit den jugendlichen Besuchern der Einrichtung zusammen zu führen. Der Versuch ist sehr erfolgreich geglückt: Gemeinsam traf man sich regelmäßig in der Freizeit. Fußball spielen, basteln, musizieren, feiern, Ausflüge z.B. in den Tiergarten, beliebte Tages- und Wochenendfahrten waren nur einige der vielfältigen Freizeitaktivitäten in den letzten 30 Jahre.
Auch wenn uns schon einige Mitglieder verlassen haben und die Clubmitglieder und die Betreuer älter geworden sind, kamen immer wieder neue hinzu. Bis heute verbindet uns die gleiche Freude, die wir immer alle bei unseren Treffen hatten und haben.
Dass die Durchführung der vielfältigen Angebote immer wieder möglich war, verdanken wir nicht zuletzt der regelmäßigen finanziellen Unterstützung durch die Stadt Oberasbach, den Bezirk Mittelfranken und der Orts- und Kreisgruppe des VdKs.

3801 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS — gebührenfrei

Gerhard Hable
Samstag, 16.03.13, 14:00 - 18:00 Uhr, 5x
nur für Mitglieder
OASIS Jugend-, Kultur- und Freizeithaus
Bereits im 30. Jahr treffen sich einmal im Monat, jeden 3. Samstag (und nach Absprache) in ihrer Freizeit die Mitglieder im Club OASIS, um gemeinsam einen Nachmittag für Menschen mit Behinderung mit Sport, Spiel und viel Spaß zu gestalten.

Diese Veranstaltung ist gebührenfrei und nur für Mitglieder des Behindertenclubs OASIS. Neue Interessenten bitten wir vorher um Kontaktaufnahme über die VHS.

Inhaltsverzeichnis

Datum	Titel	Kursnummer
	Mensch – Geschichte – Philosophie	
28.02.2013	Die Ära Konrad Adenauer von 1948 bis 1963 Der Mensch, sein politisches Handeln, seine Erfolge und Niederlagen	4001
06.07.2013	Die Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form: Hilfe zur Selbsthilfe für immer mehr Zufriedenheit, inneres und äußeres Wohl	4002
	Mensch – Umwelt – Natur	
02.03.2013	Traumgartenwerkstatt	4101
08.04.2013	Vermögensaufbau - Planung ist alles	4102
15.04.2013	Geld vom Staat: Energie sparen bei Bau und Sanierung	4103
22.04.2013	Ich werde kein Pflegefall! Und wenn doch?	4104
29.04.2013	Der Paragraf 823 Bürgerliches Gesetzbuch. Unkenntnis schützt nicht vor den Folgen!	4105
	Mensch – Technik	
15.03.2013	GPS Geocaching - Schatzsuche mit GPS Geräten	4201
13.04.2013	GPS Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5"-Geocaches	4202
24.04.2013	Thermografie für Häuser	4203
08.05.2013	Wasser - unser wichtigstes Nahrungsmittel!	4204
14.05.2013	Einfach mobil telefonieren - Handykurs für Senioren „Hilfe, es klingelt ..."	4205
15.05.2013	Einfach mobil telefonieren - Handykurs für Senioren „Hilfe, es klingelt ..."	4206
24.06.2013	Andere sehen, was du nicht siehst. „Der gläserne Surfer"	2104

Mensch – Geschichte – Philosophie

4001 Die Ära Konrad Adenauer von 1948 bis 1963 — EUR 21,00

Der Mensch, sein politisches Handeln, seine Erfolge und Niederlagen
Dr. Alfred Kröner
Donnerstag, 28.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Kein Politiker der Nachkriegszeit hat die Bundesrepublik so geprägt wie Konrad Adenauer. Er war in der Weimarer Republik auf die politische Bühne getreten, wurde im „Dritten Reich" kalt gestellt und begann im Alter von 72 Jahren mit einem erstaunlichen politischen Aufstieg. Der Kurs stellt den Menschen, sein politisches Handeln und seine Erfolge und Niederlagen dar.

4002 Die Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form: — EUR 12,50

Hilfe zur Selbsthilfe für immer mehr Zufriedenheit, inneres und äußeres Wohl
Sven Apenburg
Samstag, 06.07.13, 19:00 - 21:00 Uhr BIT Bürger-Info-Treff, Am Rathaus 2-4, 90522 Oberasbach
In diesem Vortrag erfahren Sie das wichtigste aus dem Leben und der Lehre des Buddha: Wie der vollkommen Erwachte die Befreiung von Leid und Unzufriedenheit gesucht, gefunden und gelehrt hat. Welche die vier Grundaussagen des Buddhas, bekannt als die vier edlen Wahrheiten sind. Wie der edle achtfache Pfad zu dauerhafter Befreiung von Leid und Unzufriedenheit führt, den der Buddha als einzig möglichen Weg hierfür lehrt. Teilnahme am Vortrag mit Anmeldung.

4101 Traumgartenwerkstatt **EUR 35,00**

Matthias Hagl
Samstag, 02.03.13, 10:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Acht Teilnehmende, ein Tisch, tausend Ideen: aus Ihren Gartenfotos, Plänen und Skizzen entwickeln wir gemeinsam Ihren eigenen Traumgarten.
Wir erarbeiten in Werkstattatmosphäre Grundlagen (Kompost, Bodenverbesserung, Pflanzplanung und vieles mehr), gelangen über geübte Wahrnehmung und grundlegende Planungsschritte zu Techniken der Visualisierung und Umsetzung des Geplanten.
Als Ergebnis halten Sie am Ende des Tages eine Planskizze in Händen, die Ihnen den Weg zu Ihrem Traumgarten weist.

4102 Vermögensaufbau - Planung ist alles **EUR 5,00**

Erich Kunde
Montag, 08.04.13, 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Mit kleinen Beträgen über LANGE Zeit sparen und staatliche Vergünstigungen mitnehmen. Keine riskanten Anlagen!
Wichtig: Keine Rechts- oder Steuerberatung, sondern Erläuterung von Risiken und Chancen.

4103 Geld vom Staat: Energie sparen bei Bau und Sanierung **EUR 5,00**

Erich Kunde
Montag, 15.04.13, 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Die Energiepreise steigen. Wo kann ich sparen? Wie hilft der Staat?
Wichtig: Keine Rechts- oder Steuerberatung, sondern Erläuterung von Risiken und Chancen.

4104 Ich werde kein Pflegefall! Und wenn doch? **EUR 5,00**

Erich Kunde
Montag, 22.04.13, 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
„Ich werde kein Pflegefall!“ Das haben 2,5 Millionen auch einmal gesagt. Wie entwickeln sich die Zahlen? Haben wir genug Personal? Was wird meine Pflege einmal kosten? Kann ich mein eingesetztes Kapital zurückbekommen?
Wichtig: Keine Rechts- oder Steuerberatung, sondern Erläuterung von Risiken und Chancen.

4105 Der Paragraf 823 Bürgerliches Gesetzbuch. Unkenntnis schützt nicht vor den Folgen! **EUR 5,00**

Erich Kunde
Montag, 29.04.13, 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Auf welchen Sachverhalt bezieht sich dieser Paragraf? Wieso ist der wichtig für mich?
Wichtig: Keine Rechts- oder Steuerberatung, sondern Erläuterung von Risiken und Chancen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Mensch und Umwelt – Technik

4201 Geocaching - Schatzsuche mit GPS-Geräten — EUR 12,00

Eine hilfreiche Einführung in eine begeisternde Freizeitbeschäftigung
Roland Mersberger
Freitag, 15.03.13, 18:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 10:00 - 11:00 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2

Der 2-teilige Kurs wendet sich sowohl an Erwachsene als auch an Kinder.
Im ersten Teil gehen wir auf große Schatzsuche. In der Gruppe ziehen wir durch den Ort und versuchen mit Hilfe von GPS-Geräten Schätze zu finden. Das Engagement geht bereits nach kurzer Zeit von den Kindern aus und der Spaßfaktor geht nach oben.
Im zweiten Teil geht es um die Grundlagen und die Hintergründe von Geocaching. Hier schlägt die Stunde der Erwachsenen. An realen Beispielen werden entsprechende Beschreibungen aus dem Internet analysiert und diskutiert, um so Feinheiten und weitere wichtige Hinweise für die Planung und Durchführung der Schatzsuche zu geben.
Neben dem PC ist die notwendige „Schatzgräber-Ausrüstung“ ebenso wichtig. Hier erhalten die Teilnehmer eine praxisnahe Sammlung sinnvoller Hilfsmittel und Ausrüstungsgegenstände, weitere Hinweise zur Geräteauswahl und deren Handhabung vervollständigen das Kursangebot.
Bereits vorhandene GPS-Geräte können/sollen verwendet werden.
Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte den Namen des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

4202 GPS Geocaching Aufbaukurs - Seiltechnik für „T5“-Geocaches — EUR 20,00

Christoph van Kempen
Samstag, 13.04.13, 10:00 - 18:00 Uhr
10 Uhr: N 49° 29.447 E 010° 50.542 (zw. Seukendorf/Langenzenn)

Der Kurs wendet sich an Erwachsene mit und ohne Kind, die schon eigene Erfahrungen mit Geocaching gesammelt haben und nun ihr Niveau steigern möchten. Es werden Beispiele für anspruchsvolle T5-Geocaches mit der jeweils erforderlichen Seiltechnik gezeigt und das sichere „Heben“ der versteckten Behälter geübt (Seilanbringung, Auf- und Abstieg im Sitzgurt, Neu: Seilbahnbau). Bereits vorhandene Ausrüstung kann/soll verwendet werden, Leihausrüstung kann für Euro 5,00/Person zur Verfügung gestellt werden. Zur eigenen Sicherheit und zur Anschaffung persönlicher Ausrüstung erfolgt eine intensive Beratung, die Verantwortung trägt jedoch jeder Kursteilnehmer selbst. Die Kleidung wird möglicherweise schmutzig und sollte entsprechend ausgewählt werden. Bitte Verpflegung mitbringen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Der Preis gilt für einen Erwachsenen, Kinder (ab 10 Jahren) können für 50 % der Kursgebühr zusätzlich angemeldet werden.
Treffpunkt: 10.00 Uhr bei N 49° 29.447 E 010° 50.542 (zwischen Seukendorf und Langenzenn)

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

4203 Thermografie für Häuser — EUR 7,50

Uwe Dippold
Mittwoch, 24.04.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Oft werden von verschiedenen Anbietern zum Beispiel Energieausweise oder eine Bestandsaufnahme der Gebäudesubstanz mit Hilfe von Wärmebildern angeboten. Was kann man mit einer Thermografie darstellen, was kann eine Kamera überhaupt leisten? Braucht man sie immer, um ein Gebäude in seiner Energieeffizienz einzuschätzen? Kann man mit einer Thermografie wirklich Schwachstellen in der Dämmung und Schäden an Gebäuden sichtbar machen? Ist ein Wärmebild dazu gut, Schimmel- und Wasserschäden zu finden oder eine entsprechende Sanierung zu kontrollieren? Welche Fehlermöglichkeiten gibt es beim Erstellen und Interpretieren eines Wärmebildes? Kann man alles glauben, was man auf den Bildern sieht? Was sollte man von professionell erstellten Thermografiebildern erwarten und was kann das überhaupt kosten? Nach dem Vortrag kann man zumindest grob die Spreu vom Weizen trennen und entscheiden, welche Wärmebildaufnahmen aussagekräftig sind oder nicht.

4204 Wasser - unser wichtigstes Nahrungsmittel! — EUR 7,50

Uwe Dippold
Mittwoch, 08.05.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Neben der Atemluft ist Wasser das wichtigste Mittel zum Leben. Seit 01.11.11 gilt eine neue Trinkwasserverordnung, was ist davon zu halten? Der Vortrag zeigt, warum Leitungswasser besser ist als Flaschenwasser, aber warum eine Wasserfilterung trotzdem sinnvoll ist! Thematisiert wird, wie man preiswert und leicht zu sauberstem und gesundem Wasser kommt! Es gibt einen Überblick über alle Methoden, Wasser zu filtern und über die Möglichkeiten anderer Wasserbehandlungen, damit es zum reinen Genussmittel wird.
Im Vortrag erfahren Sie vieles über Wasser, was Sie bisher vermutlich nicht einmal ahnten, welche Möglichkeiten der Wasseraufbereitung und Wasserbehandlung es gibt und was davon zu halten ist. Ein ausgewähltes preiswertes Filtersystem wird vorgeführt.

„Hilfe, es klingelt ..."
Einfach mobil telefonieren - Handykurs für Senioren — EUR 8,00

4205 **Walter Biller**
Dienstag, 14.05.13, 8:30 - 10:30 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307

4206 **Walter Biller**
Mittwoch, 15.05.13, 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Eigentlich sollen sie das Leben erleichtern. Überall ist man erreichbar, von überall kann man Gespräche führen. Doch manchmal wollen die kleinen Dinger nicht so wie der Besitzer. Vor allem ältere Menschen haben mit den oft mit Fremdwörtern durchsetzten Bedienungsanleitungen ihre Schwierigkeiten.
In dem Kurs werden die agilen Senioren neben der Bedienung des Handys auch im Abspeichern von Telefonnummern und im Versenden von SMS unterrichtet. Zusätzlich werden Informationen zu eigens entwickelten Seniorenhandys gegeben. Diese speziellen Geräte haben größere Tasten. Die Ziffern sind auch für Kurzsichtige auf dem vergleichsweise großen Bildschirm zu erkennen.
Kursinhalte: - Wie geht das mit den Kurzmitteilungen? - Wie nutze ich das Telefonbuch? - Was ist eine Mailbox? - Telefonieren Sie richtig im Urlaub; was kostet ein Gespräch mit dem Handy?

Besichtigung des
Bioenergiezentrums der infra fürth

siehe auch Exkursion Kurs 1102

Beruf
Beruf und Karriere

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Kompetenzentwicklung / Kommunikation	
Einen Small Talk kompetent führen	5001
Mit Menschen in Kontakt kommen	5002
Bewerbung - online u. offline	5003
Kreativ Denken in unerwarteten Situationen	5004
Rhetorik Intensivseminar	5005
Bewerbungs- und Karrierecoaching	5006
Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System	5007
Berufliche Fachthemen	
Bilanzbuchhalter für Einsteiger mit Unterstützung des Lexware Buchhaltungsprogramms Teil I	5101
Bilanzbuchhalter für Einsteiger mit Unterstützung des Lexware Buchhaltungsprogramms Teil III	5102
Buchführung 1 DATEV- Kontenrahmen - Grundkurs	5103
Buchführung 1 DATEV- Kontenrahmen - Aufbaukurs	5104
Personalabrechnung Teil I	5105
EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen	
Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5202-5204)	5201
„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht	5202 - 5204
Grundlagen der EDV mit Windows 7	5205
Umstieg auf Windows 7 und Office 2010	5206
Microsoft-Office 2010 – Kombikurs Word/ Excel/ Access/ PowerPoint 2010	5207
Kombikurs Word/Excel 2010 Grundlagen	5208
Kombikurs Word/Excel 2010 Aufbaukurs	5209
Fit fürs Büro - Excel 2010, keine Angst vor Formeln	5210
Fit fürs Büro - Excel 2010 Aufbaukurs	5211
PowerPoint 2010	5212, 5213
Outlook 2010	5214 - 5216
Access 2010 Datenbank	5217
Adobe InDesign CS 5.5	5218
Internet	
Internet für Senioren	5301
Bildbearbeitung	
Adobe Photoshop CS 5 für digitale Fotografie - Grundlagen	5401
Adobe Photoshop CS 5 für Anwender	5402
Adobe Lightroom 4	5403
Fotobuch - die gelungene Alternative zum Album	5404

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Kompetenzentwicklung / Kommunikation

5001 Einen Small Talk kompetent führen — EUR 59,00

Kontaktstärke entwickeln - persönliche Netzwerke aufbauen - beruflich und privat
Hans-Joachim Scheler
Montag, 04.03.13, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Kontaktstärke entwickeln - die wichtigste Voraussetzung für alle Lebens- und Arbeitsbereiche. Ein angenehmer interessanter Gesprächspartner sein. Jemand mit dem man gerne redet, auf den man sich freut und sich gerne an ihn erinnert. Die Gelegenheiten sind vielfältig: bei Bewerbungsgesprächen, Einweihungen, Empfängen, Einladungen, Festen, Geschäftsessen, mit Bürgermeistern, Geschäftsfreunden, mit dem Kunden, der auf den Chef wartet, jemanden, den (die) ich gerne kennen lernen möchte. Vielleicht kommt's gerade jetzt drauf an? Die Teilnehmer erhalten Anregungen und Impulse, die Sie vielleicht schon bei nächster Gelegenheit anwenden und umsetzen können. Ja und woran erkenne ich die nächste Gelegenheit? - Damit beschäftigen wir uns auch während des Seminars.

5002 Mit Menschen in Kontakt kommen — EUR 54,00

Christian Schneider
Dienstag, 12.03.13, 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 19.03.13, 18:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wie beginne ich ein Gespräch mit einer Gruppe oder einer unbekannten Person, ohne mich im Thema zu vergreifen oder aufdringlich zu wirken?
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie gekonnt Gespräche eröffnen und führen, um neue Menschen kennenzulernen und bereits bestehende soziale Kontakte zu pflegen. Zudem wird gezeigt, wie Sie beim Gegenüber Sympathie und Vertrauen erzeugen und sich durch souveränes und schlagfertiges Auftreten zu einem interessanten Gesprächspartner machen.

5003 Die Bewerbung - online und offline — EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 22.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 23.03.13, 9:00 - 18:00 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Online-Bewerbungen liegen im Trend. Berufseinsteiger, Jobwechsler und auch Wiedereinsteiger müssen sich gegen eine Vielzahl von Mitbewerbern durchsetzen. Inhaltlich und formal perfekte Bewerbungsunterlagen sind daher Grundvoraussetzung, um das Interesse der Personalchefs zu wecken. Dabei gelten bei einer klassischen Bewerbung andere Regeln als im Internet. In beiden Fällen hängt der Erfolg Ihrer Bewerbung von einem guten Selbstmarketing ab und ob Sie Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können. Lernen Sie in diesem Seminar, wie eine Bewerbung per E-Mail oder Formular aussieht und wie Sie aussagekräftige Bewerbungsunterlagen gestalten. Die Teilnehmer werden sich theoretisch und praktisch durch Rollenspiele und Übungen u.a. mit den Themen Gesprächsführung, Vorbereitung, Etikette und Dress Code beschäftigen.
HINWEIS: Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen zu dem Seminar mit!

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

5004 Kreativ Denken in unerwarteten Situationen EUR 59,00

Sich auf neue Situationen leichter einstellen und diese aktiv gestalten - beruflich und privat
Hans-Joachim Scheler
Montag, 08.04.13, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Die Geschwindigkeit von Veränderungen und die Notwendigkeit sich auf neue Situationen einzustellen nimmt laufend zu. Der Wunsch wirksame Methoden und ein angemessenes Vorgehen für sich selbst zu finden, tritt mehr und mehr ins Bewusstsein. Geistige Frische und Faszination gilt es immer wieder neu zu gewinnen. Dies ist von jungen Jahren bis ins hohe Alter möglich und mitunter entscheidend für ein glückliches, erfolgreiches Leben.
- Was kann ich tun, um mich angemessen auf neue Menschen / Kollegen und Situationen einzustellen?
- Umgang mit vermeintlich Unsympathischen
- Was tun, wenn unerwartet eine Schwierigkeit auftaucht?
- Wie reagiert das Gehirn in neuartigen Situationen?
- Neue Verhaltensweisen spielerisch aufbauen
- Methodisch, systematisch zu neue Ideen und Ansätzen finden
- Der kreative Mensch: Kreativ Denken ist für jede(n) erlernbar

Kurze Einführungen, Gespräche und Übungen gestalten das Seminar lebendig und praxisnah. Die Teilnehmer erhalten Anregungen und Impulse für den Alltag.

5005 Rhetorik Intensivseminar EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 26.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 27.04.13, 9:00 - 18:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
„Es gibt viel zu sagen - aber wie?“ Oft geraten wir in Situationen, in denen wir mit wenig oder ohne Vorbereitung unsere Meinungen und Ansichten präsentieren dürfen, um andere zu überzeugen oder zu informieren. Verbessern Sie mit diesem Seminar Ihre schulischen, beruflichen und privaten Chancen! Grundlegende Bestandteile, wie sicheres Auftreten, effektive Körpersprache, geschickte Argumentation, angemessene Schlagfertigkeit, die Bedeutung des Blickkontaktes und die richtigen Rede- und Atemtechniken werden in diesem Seminar durch intensive Übungen praxisorientiert und aktiv erarbeitet. Sie erkennen und verbessern Ihr eigenes Sprachmuster und -verhalten, bauen Blockaden ab und nutzen Lampenfieber als Kraftquelle. Sie agieren selbst bei Verlust des `Roten Fadens´ durch Präsenz und Überzeugungskraft in schwierigen Situationen gelassen und rhetorisch sicher. Gerade das konstruktive Feedback durch die Teilnehmer und den Trainer ermöglichen den direkten Transfer der Lerninhalte in den Alltag. Nach diesem Wochenende haben Sie Ihr Auftreten und Ihre Wirkung in wichtigen Gesprächen, Reden, Referaten und Präsentationen deutlich verbessert und erreichen Ihr Gegenüber mit mehr Ausstrahlungskraft und Souveränität

5006 Bewerbungs- und Karrierecoaching EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 11.05. und 18.05.13, 9:00 - 16:15 Uhr
Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Sie möchten Ihren nächsten Karriereschritt ohne unnötige Reibungsverluste, also schnell, zielgerichtet und professionell in Angriff nehmen? Dann nutzen Sie meine umfangreiche und detaillierte Erfahrung in der Bewerbungs- und Karriereberatung!

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 141:

Ich sorge dafür, dass Ihre beruflichen Stärken in Ihren Unterlagen (Lebenslauf und Anschreiben) auf einen Blick sichtbar werden. Dass Ihre Unterlagen passgenau auf die neue Stelle ausgerichtet sind. Und dass Sie in Vorstellungsgesprächen Ihr außergewöhnliches Engagement, Ihre Innovationsfähigkeit, Ihr unternehmerisches Denken und Ihre Führungsstärken schnell verdeutlichen können. Lassen Sie sich von mir beraten und trainieren, damit Sie mit Ihren Bewerbungsunterlagen und im Job-Interview von Anfang an den Eindruck eines gesuchten Top-Kandidaten bzw. einer Top-Kandidatin hinterlassen.
Schwerpunkte im Seminar: Die richtige Einstellung zum Bewerbungsprozess, Überprüfung des eigenen Profils: Kompetenz, Leistungsmotivation und Persönlichkeit, Entwicklung einer individuellen Bewerbungsstrategie, Aufbau, Inhalt und Form der Unterlagen, die Initiativanfrage, Recherchemöglichkeiten on- und offline, die verschiedenen Formen einer Bewerbung (klassisch, Email, Online-Formulare, Profile in Jobbörsen), Hinweise zur Gestaltung einer Bewerbungshomepage.
Zielgruppe: Das Training hilft sowohl Berufseinsteigern, Jobwechslern als auch Wiedereinsteigern, die mit anspruchsvollen Unterlagen überzeugen möchten.

5007 Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System — EUR 33,50

Sie haben mehr als 2 Finger...
Birgit Jarosch
Samstag, 15.06. und 22.06.13, 15:00 - 17:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen in nur 4 Stunden. Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt wird und das Sie von der Dozentin ausgehändigt bekommen.

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse
siehe Kurs 3501

Berufliche Fachthemen

5101 Bilanzbuchhalter für Einsteiger mit Unterstützung des Lexware Buchhaltungsprogramms Teil I — EUR 87,00

Bianca-Maria Peter
Montag, 25.02.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 11x
Grundschule Altenberg, Zimmer 2, Kirchenweg 47

5102 Bilanzbuchhalter für Einsteiger mit Unterstützung des Lexware Buchhaltungsprogramms Teil III — EUR 71,00

Bianca-Maria Peter
Dienstag, 16.04.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 9x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Kontierung und Verbuchung von Kreditoren, Debitoren, Bank, Kasse, Abschreibungen, Rechnungsabgrenzung und vieles mehr nach dem Datev-Kontenrahmen SKR 03 unter Berücksichtigung der Steuergesetze. Erstellung der monatlichen Umsatzsteuererklärung, Kontenabgleichungen, evtl. Umbuchungen, Kontenprüfungen. Erstellung der BWA, G + V, offene Posten-Liste usw. Das richtige Lesen und Auswerten einer Bilanz. Mit Unterstützung des Fibu-Programms Lexware Buchhalter plus. Zusteiger in Teil III sind willkommen.

5103 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Grundkurs EUR 52,50

Günter Krutzki
Dienstag, 26.02.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Grundschule Kreutles, III 1.4, Schulstr. 2
Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Ordnungsmäßigkeit der Buchführung, Inventar, Bilanz- und Bestandskonten, Erfolgskonten, Kontenrahmen, Kontenplan, einfache Buchungssätze, Buchen nach Belegen, Umsatzsteuer und Skontobuchungen, Gewinn und Verlust, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung. Der Dozent bringt das Praxis-Handbuch „Das Kontierungs-Praxis-ABC“ in den Unterricht mit ein. Von Abschreibungen bis zweifelhafte Forderungen erfahren Sie alles. Darüber hinaus bekommen Sie Gestaltungs- und Entscheidungshilfen für Ihre Aufzeichnungen mit Check-Listen, Fundstellen und allen Steuertipps. Sie lernen, wie man jeden Vorgang richtig und steuersparend kontiert. Bitte mitbringen: elektronischer Taschenrechner, Schreibblock, Aktenordner für die verteilten Unterlagen!
Anschließend wird im Computerraum mit dem entsprechenden Datev-Programm geübt. Der Besuch des Kurses lohnt sich! Wichtiger Hinweis: Es wird eine Einführung in den International Accounting Standards gegeben, die Umstellung von HGB auf IAS/IFRS. Es wird auch auf SAP eingegangen.

5104 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Aufbaukurs EUR 52,50

Günter Krutzki
Mittwoch, 27.02.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Die Vernetzung zwischen Steuer- und Buchführungsbüchern gewährleistet einen optimalen Lernerfolg. Die aktuelle Rechtslage der Steuergesetzgebung sowie die Umrechnung in EURO werden berücksichtigt. Themenschwerpunkte: Bewertung des AV, des UV, der Verbindlichkeiten, der Einnahmen und Einlagen, offene Rücklagen, Gesellschaftsabschlüsse, sachliche Abgrenzung, Auswertung des Jahresüberschusses, Lohn- und Gehaltsbuchungen, Personalwirtschaft, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung, Umsatzsteuerschlüssel, automatische Konten, umsatzsteuerfreie Umsätze in einem EU-Land, steuerpflichtige und nicht steuerpflichtige Lieferungen. Darüber hinaus wird der DATEV-Praxiswegweiser „Das richtige Konto“ eingesetzt. Sie bekommen geldwerte Hinweise, wie Sie bei Ihrer Kontierung vorgehen müssen, um die Weichen für Ihre Bilanz und GuV richtig zu stellen. Der Unterricht wird ergänzt durch die neuesten BMF - Steuerrichtlinien, praktische Fälle usw.
SAP-Anwendungen des Grundkurses werden erweitert und vertieft.

5105 Personalabrechnung Teil I EUR 87,00

Bianca-Maria Peter
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 11x
Grundschule Altenberg, Zimmer 2, Kirchenweg 47
Lohn- und Gehaltsbuchhalter werden immer gesucht und ist ein in der Schule erlernbarer Beruf. Nach 96 Schulstunden sind Sie in der Lage, diesen Beruf in der Praxis auszuüben. Unterrichtsthemen: - Lohn- und Gehaltsabrechnung, Überstunden, Sonn-, Feiertags- und Nachtzuschläge, Geldwerter Vorteil, z.B. Betriebswohnung, Firmen-PKW, AG-Darlehen, Vorschüsse, Einmalzahlungen, Direktversicherung; - Geringfügig Beschäftigte, Gleitzoner, Mutterschaftsgeld; - Tages-Monats- und Jahresversteuerung. -Kranken-, Urlaubsgeld (Urlaubsanspruch); - Erstellung der Brutto-Netto-Lohnabrechnung; - Berechnung der Schwerbehindertenausgleichsabgabe; - Meldung zur Berufsgenossenschaft; Privat-, freiwillig- und pflichtversicherte Arbeitnehmer; - Führung der Personalakte; Vorbereitung für Lohnsteuer- und Sozialversicherungsprüfung.
Mit Unterstützung des Lohnprogramms.

Effektiver Umstieg auf Office 2010

siehe auch Kurs 5206

Informationstechnik / EDV

Mit System zum Erfolg! Einstieg ohne EDV-Vorkenntnisse möglich!

Betriebssysteme: Microsoft, Windows Vista, Windows 7

Office-Grundlagen und Aufbau:
Word und Excel
Abendkurse
kompakt am Wochenende

Software-Schulungen:
Outlook
PowerPoint
Adobe Photoshop CS 5
InDesign CS 5.5
Lightroom

Internet:
Internet für Senioren –
Geschützt im Internet

Anwendungen:
Bildbearbeitung und Fotobuch
Computerschreiben in 4 Stunden

Es ist uns wichtig, dass Sie den richtigen EDV-Kurs besuchen.
Wir bieten Ihnen ein umfangreiches und praxisorientiertes Kurskonzept mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Kurstypen:

EDV-Grundkurse am Abend
Sie möchten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine EDV-Kenntnisse voraus. Sie richten sich speziell an Anfänger. Im Kurs ist genügend Zeit für praktische Übungen.

EDV-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie wünschen sich einen schnellen und kompakten Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse voraus und eignen sich auch hervorragend zur Auffrischung bereits vorhandenen Wissens oder zum schnellen und kompakten Einstieg.

Office-Grundkurse am Abend
Diese Kurse bieten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die Standardanwendungen moderner Büroorganisation und Bürokommunikation. Bitte beachten Sie, welche Vorkenntnisse für diese Kurse erforderlich sind. In der Regel sind die Inhalte der EDV-Grundkurse unabdingbar.

Office-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie arbeiten bereits am PC, aber Ihre Kenntnisse sind lückenhaft? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse im zu lernenden Programm voraus und sind für Sie geeignet, wenn Sie einen schnellen und kompakten Einstieg wünschen. Kenntnisse der EDV-Grundlagen sind für diese Kurse unabdingbar.

Aufbaukurse bzw. Kurse für Fortgeschrittene
Diese Kurse wenden sich an geübte AnwenderInnen im entsprechenden Programm, die ihre Kenntnisse in speziellen Teilbereichen (siehe Kursausschreibung) vertiefen möchten. Bitte beachten Sie, dass für diese Kurse die Inhalte der vorhergehenden Grundkurse beherrscht werden müssen.

Wir legen großen Wert auf eine qualifizierte EDV-Ausbildung.
Das bedeutet: wir nehmen uns Zeit – sowohl für die theoretischen Grundlagen, als auch für die praktische Umsetzung am PC.
Unsere Grundkurse geben Ihnen dafür genügend Spielraum.
Unsere langjährigen Erfahrungen zeigen, dass gerade AnfängerInnen mit diesem Zeitplan die größten Lernerfolge erzielen. Deshalb:
Nehmen Sie sich Zeit! Wir beraten Sie gerne. Tel. 0911 / 96 91 - 153

EDV-Grundlagen und andere Software-Anwendungen

5201 Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5202-5204) EUR 5,00

Werner Ortner
Mittwoch, 20.02.13, 9:30 - 11:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Gerne möchte ich Sie vor Kursbeginn über die Inhalte informieren, was in dem Kurs „‘Computern‘ ist keine Frage des Alters“ vermittelt wird und klären, ob er für Sie geeignete ist.

„Computern“ ist keine Frage des Alters – besonders für Senioren gedacht EUR 115,00

5202 Für Einsteiger am PC oder eigenem Laptop - Grundlagen
Werner Ortner
Dienstag, 26.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

5203 Kurs für PC oder eigenem Laptop - Fortführung I
Werner Ortner
Mittwoch, 27.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

5204 Kurs für PC oder eigenem Laptop - Fortführung II
Werner Ortner
Mittwoch, 27.02.13, 10:45 - 12:15 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
EDV, Computer bzw. Laptops und Internet haben längst ihren Einzug in unseren Alltag genommen und sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.
Leider kann diese Entwicklung aber auch Menschen reiferen Alters ins Abseits bringen. Tatsächlich enthält jedoch gerade für Senioren dieses neue Medium unzählige Nutzungs-, Entfaltungs- und Kommunikationsmöglichkeiten - weltweit. Diese neuen, innovativen Techniken erscheinen aber vielen Anfängern zu kompliziert. Dabei sind der Zugriff auf das Wissen der Welt und die Möglichkeiten der Kommunikation nicht schwierig und nur einen Mausklick entfernt.
Ziel dieses Kurses ist es deshalb, Ihnen die Scheu zu nehmen und den Einstieg in die Welt von PC und Internet zu erleichtern. Sie lernen anhand einfacher, praktischer Beispiele und Übungen die Grundbegriffe und Grundbedienung eines PCs, das Arbeiten mit den Windows Betriebssystemen und dem Programmpaket Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint sowie die Möglichkeiten der Kommunikation via Internet. Einführung/Grundlagen in InDesign und Fotobuch.
Am Ende des Kurses werden Sie Ihren Laptop als ein selbstverständliches „Gerät Ihres Alltages“ betrachten, das Sie aktiv und kreativ für sich nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Ihren Laptop mit.

5205 Grundlagen der EDV mit Windows 7 EUR 61,50

Marion Direnberger
Montag, 04.03.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Mit dem Betriebssystem, den zugehörigen Komponenten und der Benutzeroberfläche umgehen zu können, ist Voraussetzung für eine optimale Beherrschung Ihres PCs oder Laptops. Mit vielen Übungen erlernen Sie u.a. den Umgang mit dem Computer, den Desktop einzurichten und Ordner anzulegen. Die Welt des Internets und der E-Mailverkehr wird vorgestellt.

5206 Umstieg auf Windows 7 und Office 2010 — EUR 63,00

(Word, Excel, PowerPoint, Outlook)
Gerhard Gräbel
Donnerstag, 18.04.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Sie möchten oder müssen von Office 2003 auf das aktuelle 2010 umsteigen? Damit das neue traumhafte Oberflächendesign von Office 2010 nicht zum Arbeitsalptraum wird, helfen wir Ihnen gerne beim Umstieg, damit Sie schon nach kurzer Zeit wieder gewohnt effektiv arbeiten können. Und wer weiß: Vielleicht entdecken Sie in den vielen wertvollen Neuerungen Bedienungsschritte mit denen Sie Ihre Arbeitsprozesse optimieren können und Sie noch schneller zu den gewünschten Ergebnissen gelangen.

5207 Microsoft-Office 2010 — EUR 98,50

Kombikurs in Word/ Excel/ Access/ PowerPoint 2010
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Microsoft Office 2010 bietet Ihnen viele neue Möglichkeiten, mit denen Sie im Büro, zu Hause oder in der Schule Ihr Bestes bei dem Erstellen von Texten, Tabellen und Datenbanken geben können. Zusätzlich können Sie damit Präsentationen veröffentlichen und E-Mails organisieren. Office 2010 bietet eine Vielzahl von Entwurfsoptionen, neue und verbesserte Bildinformationstools (wie Farbsättigung oder künstlerische Effekte), vorgefertigte Office-Designs und SmartArt-Layouts. Ihre Dokumente können Sie online speichern und darauf über nahezu jeden Webbrowser zugreifen und weiterleiten. Für Teilnehmer/innen mit Windows Kenntnissen. Lehrbuchempfehlung : Das Praxis-Buch zu Office 2010 DATABECKER Verlag.
Bitte USB Stick mitbringen!

5208 Kombikurs Word/Excel 2010 - Grundlagen — EUR 61,50

Marion Direnberger
Mittwoch, 06.03.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Zwei wichtige Office-Anwendungen Word und Excel werden hier erlernt: Textgestaltung (Zeichen-, Absatz- und Seitenformate), Grafiken einfügen, Tabellen in Word, Privatbriefe mit Serienbrieffunktion, Erstellen von Excel-Tabellen mit verschiedenen Rechenfunktionen, Adressen verwalten etc. Zusammenspiel beider Programme mit vielen Übungen. Windows-Grundkenntnisse erforderlich.

5209 Kombikurs Word/Excel 2010 - Aufbaukurs — EUR 61,50

Marion Direnberger
Mittwoch, 05.06.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Aufbauend auf den Grundkurs werden Fragen und Probleme besprochen. Weiterführende Serienbrieffunktionen mit Auswahlbedingungen, Geschäftsbriefe nach DIN Norm, Zeichenelemente (Standardformen, WordArt etc.). Fortgeschrittene Rechenfunktionen in Excel, wie z.B. Wenn-Bedingung, Verweis- und Datenbankfunktionen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

5210 Fit fürs Büro - Excel 2010, keine Angst vor Formeln! EUR 50,00

Wochenendseminar
Angelika Landgraf
Freitag, 26.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 27.04.13, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12:00-12:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Excel ist das Programm, das fürs Büro unverzichtbar ist, wenn in Tabellen gerechnet werden muss und/oder wenn größere Datenmengen ausgewertet und übersichtlich dargestellt werden müssen. Die Kursinhalte reichen von der Dateneingabe und deren Formatierung bis zum Erstellen eines Rechnungsformulars und Auswertungen mit einfachen Pivot Tabellen. Für Teilnehmer, die schon am PC arbeiten und sicher mit der Maus umgehen können.

5211 Fit fürs Büro - Excel 2010 Aufbaukurs EUR 50,00

Wochenendseminar
Angelika Landgraf
Freitag, 28.06.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 29.06.13, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12:00-12:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Sind Sie mit den Grundlagen von Excel vertraut und möchten weitere Möglichkeiten kennen lernen? Dann bietet sich der Aufbaukurs an. Nach einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Grundlagen lernen Sie weitere Funktionen wie die Wenn- und Verweisfunktion kennen. Darüber hinaus erstellen Sie weitere Auswertungen von Tabellen.
Für Teilnehmer mit Excel-Grundlagenkenntnissen.

5212 Microsoft PowerPoint 2010 - Wochenendkurs EUR 50,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 15.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 9:00 - 15:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Mit Microsoft PowerPoint 2010 stehen Ihnen mehr Möglichkeiten als je zuvor zur Verfügung, um schnell wirksame, dynamische Präsentationen zu erstellen und für Zuschauer freizugeben. Von der neu entworfenen Benutzeroberfläche bis hin zu den neuen Grafik- und Formatierungsfunktionen bietet Office PowerPoint 2010 alle Möglichkeiten, bestechend aussehende Präsentationen zu erstellen. Neue, spannende Audiofeatures und visuelle Effekte helfen, eine klare und beeindruckende Vorstellung zu geben, die auch noch einfach zu erstellen ist. Mit den neuen und verbesserten Tools für Video- und Fotobearbeitung, mit SmartArt-Grafiken und Texteffekten können Sie Ihre Präsentationen zusätzlich aufwerten.
Bitte USB-Stick mitbringen.

5213 PowerPoint 2010 EUR 55,50

Marion Direnberger
Montag, 22.04.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Das Präsentationsprogramm PowerPoint aus dem Microsoft Office Paket bietet umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen Ihre Ideen für Präsentationen umzusetzen: Bestehende Vorlagen auf Folien ziehen; Texte, Grafiken, Zeichnungen oder Bilder einbinden; Animationen mit bewegten Motiven (z.B. Aus- und Überblendtechniken) erstellen; Unterschiedliche Ausgabeformen (Folien, Handzettel und Notizseiten) auswählen. Eigene Mastervorlage erstellen und Mastervorlagen ändern.

Outlook 2010

5214 **Roland Schrems** **EUR 50,00**
Freitag, 08.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 09.03.13, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause 12.00 - 12.30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum

5215 **Roland Schrems** **EUR 37,00**
Donnerstag, 11.04.13, 9:00 - 12:00 Uhr
Freitag, 12.04.13, 9:00 - 12:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Outlook gehört zum Startpaket von MS-Office. Es hilft dabei E-Mails auszutauschen, Adressen und Termine zu verwalten und Arbeitsabläufe, dank der starken Leistungsmerkmale, zu vereinfachen. Im Kurs werden wir E-Mails versenden, empfangen und verwalten, die Betreffzeile besprechen, eine Signatur (eigener Namen) für ausgehende E-Mails anlegen. Wir lernen Einstellungen vorzunehmen, mit deren Hilfe die eingehende E-Mail strukturiert abgelegt und unerwünschte von vorneherein ausgefiltert werden.
Im Adressbuch und unter „Aufgaben" werden wir lernen Eintragungen vorzunehmen, an die wir dank des Terminkalenders jeweils rechtzeitig erinnert werden. Kein Geburtstag wird auf diese Weise vergessen, kein Auftrag übersehen. Nach längerer Abwesenheit gewinnen Sie schnell wieder den Überblick.
Mit Outlook ist man auch in der Lage, Abfragen von anderen E-Mail-Anbietern zu starten und E-Mails auch über andere Provider zu verschicken.

5216 **Marion Direnberger** **EUR 41,50**
Montag, 03.06.13, 18:00 - 20:15 Uhr, 3x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Microsoft Outlook, das Büroorganisationsprogramm aus dem Office-Paket ist zum Empfangen und Versenden von Mails und zur Organisation von Informationen vorgesehen. In diesem Kurs lernen Sie: Mails mit Anlagen, Bildern und Optionen zu versenden; den Posteingang, Termine, Kontakte, Besprechungen zu verwalten; Aufgaben und Notizen zu organisieren; Verteilerlisten anzulegen.

5217 Access 2010 Datenbank EUR 50,00

Wochenendseminar
Marion Direnberger
Freitag, 19.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 20.04.13, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Mit der relationalen Datenbank Access werden wir eine Musterdatenbank erstellen und dabei die Möglichkeiten kennen lernen. Es werden Tabellen und Formulare erstellt, Abfragen erzeugt, Beziehungen zwischen Tabellen hergestellt und ein Bericht gestaltet um ein optimales Druckergebnis zu erhalten.

5218 Adobe InDesign CS 5.5 EUR 84,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Mittwoch, 06.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 8x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Mit InDesign, dem führenden Layout-Programm, erstellt man professionelle Drucksachen aller Art. Als Einsteiger oder Fortgeschrittener lernen Sie alles, was Sie zu InDesign CS 5.5 wissen müssen: Seite einrichten, Rahmenkonzept, Text eingeben und formatieren, Text und Farbe im Zusammenspiel effektvoll gestalten, Postkarte entwerfen, kreative Text- und Eckeneffekte, Stanzkontur für ein CD-Cover, Logos nachzeichnen und gestalten, Bilder layouten, Objekte freistellen und bearbeiten, Text mit einem Bild füllen, Pfad

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 148:

Text und Text im Kreis setzen, InDesign-Effekte richtig einsetzen, Tabellen erstellen und importieren, effizientes Arbeiten mit Formaten, Arbeiten mit Mustervorlagen, Aufzählungen und Nummerierungen, Index, Fußnoten, Buchfunktion nutzen und ein Inhaltsverzeichnis erstellen. Zeitschriften, Plakate, Anzeigen, Leporellos, Kataloge und Bücher lassen sich hervorragend mit der Layout Software entwerfen und setzen.
Dank der engen Integration mit branchenführenden Adobe-Lösungen wie Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, Adobe Acrobat X Pro und Adobe Flash Professional profitieren Sie von einer leistungsfähigen Publishing-Umgebung für Print- und digitale Inhalte.
Für Teilnehmer(innen) mit Windows und Textverarbeitungskenntnissen.
Bitte USB-Stick mitbringen!

Internet

5301 Internet für Senioren — EUR 74,00

Marion Direnberger
Freitag, 14.06.13, 9:00 - 12:00 Uhr, 4x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Einführung in die Welt des Internets mit dem Browser Internet Explorer. Was ist notwendig für die Teilnahme am Internet? Wie surft und sucht man optimal nach verschiedenen Themen? Was sind Suchmaschinen, Provider, Downloads, Chats etc.? Wie schreibe ich Mails, richte eine Mailadresse ein, verwalte meine Mails? All das und Vieles mehr wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.

Bildbearbeitung

5401 Adobe Photoshop CS 5 für digitale Fotografie – Grundlagen — EUR 126,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Montag, 04.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Photoshop ist zu Recht das bedeutendste elektronische Bildbearbeitungsprogramm. Ihre Bilder von der digitalen Kamera, vom Scanner oder aus dem Internet werden mit dem Programm kreativ bearbeitet und den individuellen Wünschen (Geschmack) angepasst. Drucken, Speichern und Publizieren sind kinderleicht. Der Kurs vermittelt praktisches Know-how für Einsteiger im Fotobereich. Es werden Bildkorrektur, Retusche, Beleuchtung, Farboptimierung, Filter, Text und Ausgabe diskutiert und geübt. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrbuchempfehlung: ADOBE PHOTOSHOP CS5 Das Praxishandbuch zum Lernen und Nachschlagen. Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen!

5402 Adobe Photoshop CS 5 für Anwender — EUR 50,00

Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 14.06.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 15.06.13, 9:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Der Kurs vermittelt das notwendige Know-how für ein flottes Arbeiten mit dem neusten Stand der Photoshop Technik. Es werden Themen diskutiert und eingeübt wie: Camera RAW, HDR, Porträt- und Perspektivretusche, Farbkorrektur, Webdesign, Freistelltechnik,

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 149:

Masken und Bildfehlerbehebung. Darüber hinaus wird die Automatikkorrektur für Objektivfehler - eine der wichtigsten Neuerungen bei der Version CS5 - präsentiert! Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Photoshop. Lehrbuchempfehlung: „ADOBE PHOTOSHOP CS5 Das Praxisbuch zum Lernen und Nachschlagen“ Galileo Design Verlag.
Bitte USB-Stick mitbringen.

5403 Adobe Lightroom 4 — EUR 157,50

Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Dienstag, 05.03.13, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Adobe Lightroom® 4 ist in erster Linie ein Programm zur Verwaltung und Entwicklung von Foto-Rohdaten aus Digitalkameras. Im Zusammenspiel mit Adobe® Photoshop® bildet die Software eine Komplettlösung für die moderne Digitalfotografie. Bei minimalem Aufwand und maximaler Kontrolle können Sie Bilder mit Stil und Aussagekraft gestalten. Ihren Aufnahmen können Sie gruppieren und ihnen sog. Standort-Tags zuweisen (Standortdaten von GPS-fähigen Kameras und Handy-Kameras werden automatisch angezeigt). Sie finden danach Bilder Ihrer Sammlung zum Beispiel unter dem jeweiligen Ort oder der Region. Gleichzeitig können Sie auch einzelner Bilder einer oder mehrerer Fotogruppen gezielt in eine richtige „Bilderreise“ einbinden.
Im Photoshop können Sie Bilder aus dem Lightroom öffnen und präzise Korrekturen auf Pixel-Ebene vornehmen, die zeitgleich auf dem Quellbild im Lightroom sichtbar werden. Mit Lightroom können Sie mühelos ein Fotobuch erstellen (180 professionelle Layouts stehen zur Verfügung), Videos organisieren und bearbeiten, Druckvorlagen erstellen und mit der Funktion Softproofing die Vorlage vorab prüfen.
Bei der Bildbearbeitung können Sie Farbton, Sättigung und Luminanz mit jeweils acht Farbkanälen beeinflussen, Details genauer betrachten, die Schärfe anpassen, das Rauschen reduzieren, Körnung hinzufügen und Verzerrungen (linsen- oder perspektivbedingt) beheben. Sie können zur Erstellung eines gelungenen Schwarz-Weiß-Bildes, mit abgestuftem Kontrast, bei der Konvertierung acht Farbkanäle in Graustufen mischen. Sie können ungehindert experimentieren, da die Originalfotos erhalten bleiben und die Bearbeitungsschritte jederzeit rückgängig gemacht werden können.
Lehrbuchempfehlung: Adobe Photoshop Lightroom 4 „Das umfassende Handbuch“ Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen!

5404 Fotobuch - die gelungene Alternative zum Album — EUR 30,00

Angelika Landgraf
Samstag, 16.03.13, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12.00-12:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 1, EDV-Raum
Fotografieren Sie digital und haben Sie auf Ihrer Festplatte unzählige Fotos gespeichert, mit denen Sie nur wenig anfangen können? Lassen Sie sich vom Fotobuch überzeugen: es ist einzigartig, in einem persönlich gestalteten, professionell gedruckten Fotobuch Erinnerungen und Erlebnisse in Händen zu halten. Geburtstage, Konfirmationen, Kommunionen, Hochzeiten, Urlaube usw. werden ansprechend präsentiert: am eigenen PC gestaltet, online oder auf CD an die Druckerei gesendet und nach ca. einer Woche blättern Sie in Ihrem Fotobuch - ideal auch als Geschenk!
Lernen Sie in diesem Kurs die einfach zu bedienenden Gratis-Software „CeWe-Fotobuch“ kennen: Sie ordnen die Fotos beliebig auf den einzelnen Seiten an, versehen sie mit Effekten und ergänzen sie mit Texten. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die Auswahl der Fotos und zur kreativen Gestaltung. Im Kurs können Sie sich im CeWe-vhs-Portal anmelden und erhalten einen Gutscheincode für ein CeWe-Fotobuch im Wert von 26,95 €.
Sie bekommen im Kurs Fotos zu Übungszwecken zur Verfügung gestellt, mit denen Sie ein Fotobuchbeispiel erstellen. Es ist auch möglich im Kurs mit eigenen Fotos (CD oder USB-Stick) zu arbeiten. Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen. Bitte USB-Stick mitbringen.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Sprachen öffnen Grenzen.
Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

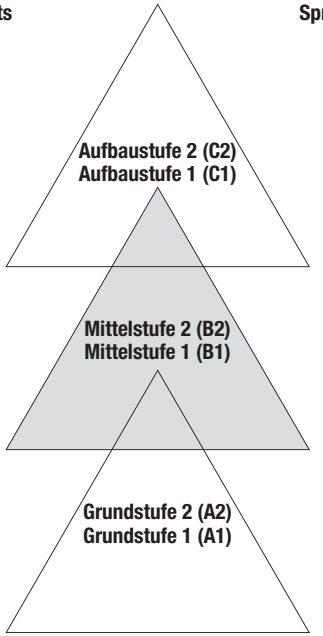
Mit Qualität zum Erfolg.
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

Gehen Sie an den Start.
An den bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch. Französisch, Italienisch, Spanisch gilt dieses Angebot bis zum Ende der Mittelstufe (evtl. Aufbaustufe). Falls sich genügend Teilnehmer melden, können Sie bei uns auch das European Language Certificate (A- bzw. B-Level) erwerben.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg!

Sprachen lernen mit System



Was lerne ich?
Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.
In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Sprachen und Verständigung

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:
Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:
Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:
Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:
Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:
Hören Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:
Hören ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Hilfestellung zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse zu den Kursen / Lehrbüchern bieten auch die Verlage über das Internet an.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Deutsch	
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger - Grundstufe 1/A1	6012
Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger Grundstufe 2/A2	6021
Deutsche Konversation für ausländische Mitbürger - Mittelstufe 2/B2	6022
Englisch Spezial	
Englisch für Reisefreudige in vier Modulen Grundstufe A1 auch einzeln buchbar unter den Kurs-Nr.: 6101A bis 6101D	6101
Business-English in fünf Modulen Grundstufe A1, auch einzeln buchbar unter den Kurs-Nr.: 6102A bis 6102E	6102
Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1	6103
Easy talking, brushing up your English with movements - Auch für Jugendliche	6104
Easy cooking with an Englisch „intonation“ atmosphere	6105, 6106
Englisch Grundstufe	
Englisch Grundstufe 1/A1	6110 - 6115
Easy English Conversation - Grundstufe 1/A1	6112
Englisch Grundstufe 2/A2	6116 - 61191
Easy English Conversation - Grundstufe 2/A2	61192
English Refresher Grundstufe - Stufe A2-B1	61193
Senioren Konversation A2-B1	61194
Englisch Mittelstufe	
English Mittelstufe 1/B1	6121 - 6124
English Let‘s Talk - Mittelstufe 1/B1	6125
English Easy Conversation - Mittelstufe 2/B2	6126, 6127
Englisch Aufbaustufe	
Morning Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1	6131 - 6133
English for Advanced Learners - Aufbaustufe 1/C1	6134
Französisch Spezial	
Conversation Facile Conversation Facile, révision par les mouvements - Grundstufe 1/2 A1- A2	6201
Auffrischungskurs Französisch für Grundstufe 1-2 /A1-A2	6202
Französisch A1 - Kompaktkurs an 4 Samstagen	6203
Französisch beim Kochen vertiefen - Grundstufe 1/ A1,	6204, 6205
Französisch Grundstufe	
Französisch Grundstufe 1/A1	6211 - 6215
Französische Aussprache üben mit einfachen Texten - 1/A1-2/A2	6216
Französisch Grundstufe 2/A2	6217, 6219
Französisch Conversation Facile Grundstufe 2/A2	6218
Französisch Aufbaustufe	
La vie française - Aufbaustufe 1/C1	6231

Anmeldungen ab sofort!

Sprachen und Verständigung

Titel	Kursnummer
Italienisch Grundstufe	
Italienisch für Anfänger Grundstufe 1/A1	6311, 6312, 6314
Italienisch Anfängerkurs Junggebliebene Grundstufe 1/A1	6313, 6315
Italienisch für den Urlaub - Grundstufe 2/A2	6316
Italienisch für Anfänger – Grundstufe 2/A2	6317
Italienisch Mittelstufe	
Italienisch – Konversationskurse	6321 - 6323
Spanisch Grundstufe	
Spanisch für Anfänger Grundstufe 1/A1	6411 - 6419
Spanisch Auffrischungskurs - Grundstufe 2/A2	6401
Spanisch Mittel- und Aufbaustufe	
Spanisch Mittelstufe 1/B1	6421
Spanisch Konversation - Aufbaustufe 1/C1	6431
Neugriechisch Grund- und Mittelstufe	
Neugriechisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2	6511
Neugriechisch - Mittelstufe 2/B2	6521
Russisch	
Russisch für Touristen	6601
Russisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1	6611, 6612
Russisch - Grundstufe 2/A2	6613
Tschechisch	
Tschechisch - Grundstufe 2/A2	6711
Japanisch	
Japanisch für Anfänger	6811

Entgelte für Sprachkurse mit 15 Unterrichtseinheiten (15 Abende) pro Semester	
Entgelt	**Kleingruppe**
58,00 €	ab 11 Teilnehmer/innen
63,00 €	ab 10 Teilnehmer/innen
70,50 €	ab 9 Teilnehmer/innen
79,00 €	ab 8 Teilnehmer/innen
90,00 €	ab 7 Teilnehmer/innen
105,00 €	ab 6 Teilnehmer/innen

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Deutsch

6012 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (5. Semester) **EUR 52,50**

Dietlinde Baumgärtner
Dienstag, 26.02.13, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Dienstag und Donnerstag
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2
Fortsetzung des Kurses vom Wintersemester. Neuzugänge von Teilnehmern mit geringen Vorkenntnissen sind möglich. In einem vorwiegend kommunikativ orientierten Unterricht werden alle Fertigkeiten in langsamen Schritten erlernt: Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie lernen die deutsche Alltagssprache in wichtigen Situationen.
Lehrbuch: Schritte plus 2.

6021 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger Mittelstufe B1 **EUR 52,50**

Dietlinde Baumgärtner
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Dienstag und Donnerstag
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2
Der Kurs ist für diejenigen gedacht, die bereits über Grundkenntnisse im Deutschen verfügen. Aufbauend auf dem jeweiligen Vorwissen können die Teilnehmer ihren Wortschatz erweitern, Grammatik üben und ihre Sprechfertigkeit verbessern.
Lehrbuch: Schritte plus 5, Hueber Verlag.

6022 Deutsche Konversation für ausländische Mitbürger – Mittelstufe B1 **EUR 52,50**

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 25.02.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2
Sie haben die Grundstufenkurse durchlaufen oder entsprechende Kenntnisse auf andere Weise erworben, möchten aber Ihre Fertigkeiten in der Anwendung der deutschen Sprache noch verbessern. In diesem Kurs werden Sie sofort korrigiert und die entsprechende Grammatik wird mit interessanten Themen und abwechslungsreichen Übungen wiederholt. In entspannter Atmosphäre ist es Ihnen möglich Deutsch zu sprechen, bereits Gelerntes aufzufrischen und Ihren Wortschatz zu erweitern. Selbstverständlich trainieren wir auch die Fertigkeiten in Lesen, Hören und Schreiben.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Englisch Spezial

Dieser Kurs gibt Ihnen die sprachlichen Werkzeuge dafür, wie Sie leichter nützliche Informationen bekommen und interessante Menschen kennen lernen können. So haben Sie noch mehr Freude am Reisen.

6101 Englisch für Globetrotters in vier Modulen - Grundstufe A1

Renate Killen
Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 9:30 - 15:15 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße; Mittagspause 12:45-13:30
Lehrmaterial ist bei der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

6101A 1. Wochenende 12./13.04.: **EUR 37,50**
Countries and people, meating people A1

6101B 2. Wochenende 26./27.04.: **EUR 37,50**
Finding the way, asking for help, what to do when there is a problem

6101C 3. Wochenende 10./11.05: **EUR 37,50**
Eating and drinking, at the restaurant, going shopping, culture and sports

6101D 4. Wochenende: 07./08.06.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Telephoning in English, booking tickets, changing arrangements etc.

Sie brauchen Englisch geschäftlich und möchten Ihr Schul-Englisch dafür auffrischen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

6102 Business-English in fünf Modulen Stufe A2-B1

Renate Killen
Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 9:30 - 15:15 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße; Mittagspause 12:45-13:30
Lehrmaterial ist bei der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erhältlich.

6102A 1. Wochenende: 19./20.04.: **EUR 37,50**
Meeting people, you and your company, small talk, entertaining visitors, unterstanding and reporting facts and figures

6102B 2. Wochenende: 03./04.05.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Telephoning in English, reporting facts and figures

6102C 3. Wochenende: 17./18.05.: **EUR 37,50**
Telecommunication: Writing e-mails and business-letters

6102D 4. Wochenende: 14./15.06.: **EUR 37,50**
Meetings, conferences

6102E 5. Wochenende: 28./29.06.: **EUR 37,50**
Giving presentations

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

6103 Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1 EUR 35,00

Renate Killen
Montag, 25.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Sie führen hin und wieder Telefongespräche mit englischsprachigen Geschäftspartnern? Auch das gelegentliche Schreiben von E-Mails gehört zu Ihren Aufgaben? Sie wollen lernen, im Geschäftsleben fließender zu sprechen und sich präziser auszudrücken? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das dazu nötige Know-how. In vielen Situationsübungen mit praxisnahen Aufgaben lernen Sie die typischen phrases. Sie lernen schnell auf die sprachlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zuzugreifen, die Sie bereits haben.
Lehrmaterial wird von der Lehrkraft gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

6104 Easy talking, brushing up your English with movements – auch für Jugendliche EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 27.02.13, 16:30 - 17:45 Uhr, 15 x
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
You already know some English as you are currently learning it at school. However, you get little chance of talking it because, you are too many in a group and/or there is not enough time to practise it. Furthermore, you don't want to remain seated, as you do that already at school. You'd prefer to move or play role in simulated everyday living situations. When you agree with these arguments, this course is for you. So Welcome to an alternative way of learning by doing with movements. Movements helps learning and memory retention. This is why I would like to share with you this method of learning. So come along and give yourself a break from conventional learning!

Easy cooking with an Englisch „intonation" atmosphere EUR 14,50

6105 Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 27.04.13, 11:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

6106 Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 08.06.13, 11:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
You would like to brush up your English and you like the idea of preparing and eating unconventional food. Furthermore, you would like to have fun at the same time. So if you're interested in discovering this approach and open to an alternative way of preparing and eating food, because you are fairly curious, then this course is definitely for you. You should not worry about not being a good cook or having little experiences in cooking as long as you are motivated to learn English and you are curious for new things and enjoy food. So Welcome to a good alternative healthy way of eating and have no fear, there is no reason why it would not be delicious!
Die Kosten für die Zutaten und Rezepte werden nicht mehr als EURO 6,00,- pro Person pro Unterricht betragen, alle Getränke inklusive.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

Sprachen und Verständigung

Englisch

Grundstufe

6110 Englisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) EUR 52,50

„Und dennoch fang' ich an"
Helen Mc Laren
Dienstag, 26.02.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Ein Englischkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die es angehen möchten.
Kursbuch: Key A1

6111 Englisch für Anfänger Grundstufe 1/ A1 (2. Semester) EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Wollten Sie schon immer einmal Englisch lernen, haben sich aber noch nicht ran gewagt? Mit diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, langsam, spielerisch und mit Freude Englisch zu sprechen. Unter anderem lernen und üben wir, uns in Alltags- und Reisesituationen zu behaupten. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, Englisch zu lernen. Lehr- und Arbeitsbuch: Bridges 1 neu, Klett Verlag, ab Unit 5

6112 Very easy English conversation für die Grundstufe 1/A1 EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 25.02.13, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Wenn Sie Ihr Englisch hauptsächlich zum Reden im Alltag einsetzen wollen und nur wenige Vorkenntnisse in Englisch haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden uns hauptsächlich mit einfachen Vokabeln und Sätzen unterhalten. Sie haben die Gelegenheit, das Sprechen und das Verstehen der Sprache zu üben und sie praktisch anzuwenden. Vermittelt bekommen Sie dies alles auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch. Unterrichtsmaterial für den Kurs wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

6113 Englisch für „fortgeschrittene Anfänger" (3. Semester) EUR 52,50

Charlotte Scheffler
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.5, Schulstr. 2
Wir werden mit unserem Kursbuch Fairway I (Unit 10) weiterlernen.
Spiele und Songs lockern den Unterricht auf. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

6114 Englisch für Senioren – Anfänger Grundstufe 1/A1 (4. Semester) EUR 52,50

Georg Lämmermann
Donnerstag, 28.02.13, 8:30 - 10:00 Uhr, 15 x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
In diesem Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen werden wir in entspannter Atmosphäre und in gemäßigtem Tempo das Englisch lernen, das v.a. bei Reisen und bei Familien- und Freundeskontakten benötigt wird. Ein speziell für Senioren entwickeltes Lehrwerk wird uns dabei helfen. Für neue Teilnehmer ist eine kurze Wiederholung der Anfangslektionen vorgesehen.
Lehr- und Arbeitsbuch: Sterling Silver Band 2, Cornelsen Verlag, ab Unit 3.

6115 Englisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (5. Semester) EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Englisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie flugs die Zeit vergeht, während Sie Englisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Next A1, ab Unit 9 (ISBN 978-3-19-002931-0) Verlag Hueber“ gearbeitet.

6116 Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Robert Porley
Dienstag, 26.02.13, 11:00 - 12:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Für Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die Ihr Wissen aufpolieren oder wiederholen wollen. Neuzugänge sind herzlich willkommen. See you there.
Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 2, ab Unit 4, Klett Verlag.

6117 Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Marliese von Kotze
Freitag, 01.03.13, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Wir verbessern mit Spaß unsere Englischkenntnisse weiter und wollen mehr über Alltag und Kultur in englischsprachigen Ländern erfahren. Quereinsteiger sind in unserer freundlichen, aufgeschlossenen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: „Fairway 2“, ab Unit 10, Klett Verlag.

6118 Englisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Marion Ewinger
Montag, 25.02.13, 16:30 - 18:00 Uhr, 15 x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Wenn Sie bereits einmal Englisch gehabt haben, jedoch nicht ganz von vorne beginnen wollen, können Sie sich hier wohlfühlen. Bridges 2 ab unit 7 eignet sich hervorragend für einen Neubeginn. Travel experiences and everyday situations are also interesting for us.

6119 Englisch Refresher - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Marliese von Kotze
Donnerstag, 28.02.13, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Ein Kurs mit Konversationselementen, in dem Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und mit neuem Wissen ergänzen können. Alltags- und Reisesituationen stehen im Mittelpunkt, mit Schwerpunkten auf Reden und Verstehen. Trauen Sie sich, auch wenn Ihre Englischkenntnisse schon etwas „eingerostet“ sind. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

61191 Englisch - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Lyndall von Dewitz
Donnerstag, 28.02.13, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Für Seniorinnen und Senioren besonders geeignet. Wir wiederholen die erlernte Grammatik und erweitern dabei den Wortschatz. Lehr- und Arbeitsbuch: Key A1 mit viel Zusatzmaterial.

Sprachen und Verständigung

61192 Easy English Conversation - Grundstufe 2/A2 — EUR 42,00

Sabine Zwingel-Reiser
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Sie wollten schon immer mal einen Konversationskurs belegen, hatten aber Bedenken, dass Ihre Vorkenntnisse nicht ausreichen. Bei diesem Kurs unbegründet. Im Verlauf des Kurses erlernen Sie Formulierungshilfen, die Sie fit für jede Gesprächssituation machen. An easy conversation course for those who have some English „Grundkenntnisse". We'll be learning by reading texts and discussing everyday subjects. Come and improve your English. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kostenbeitrag 5,- Euro im Kurs.

61193 English Refresher - Stufe A2-B1 — EUR 52,50

Renate Killen
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Sie haben vor einiger Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Plattform dazu. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen, gleichzeitig können Sie die Grammatik nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen wiederholen und Ihren Wortschatz erweitern. Dabei ist reichlich Raum für Spaß und Freude am Lernen. Lehrmaterial ist im Kurs von der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erhältlich.

61194 Senioren Konversation A2-B1 — EUR 52,50

Helen Mc Laren
Donnerstag, 28.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Wir verwenden einen Mix an Materialien hauptsächlich aber das Buch Key B1, Cornelsen Verlag.

Bronya MIcuch

…learning means keeping an open mind…. Egal wie alt wir sind, wir lernen jeden Tag etwas Neues dazu. Wieso dann nicht auch etwas lernen, das die Welt zu einem besseren Ort machen könnte. Sprachen ermöglichen uns die Verständigung mit unserer Umwelt. Sie öffnen uns die Türe zu anderen Kulturen und lehren uns Toleranz und Akzeptanz gegenüber anderen und anderem. Englisch gilt als erste Weltsprache und ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben diese zu erlernen.
Mein Name ist Bronya MIcuch und ich unterrichte die englische Sprache seit mehr als zehn Jahren. In meinem Unterricht herrscht eine entspannte und individuell angepasste Atmosphäre. Für mich ist es wichtig dass meine Schüler Spaß beim Lernen haben. In meinem Leben bin ich viel gereist, habe in verschiedenen Ländern gelebt und viele Kulturen kennen gelernt. Meine englisch Kenntnisse haben mein Leben bereichert und Ich würde mich freuen Ihnen die Nummer eins der Weltsprache näher bringen zu können.

Mittelstufe

6121 Englisch - Mittelstufe 1/B1 — EUR 52,50

Bronya MIcuch
Dienstag, 26.02.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Lernen sie English, die Nummer eins der Weltsprachen. Mit kreativen Methoden und viel Spaß lernen Sie hier Konversation und Grammatik der englischen Sprache anzuwenden und zu beherrschen. Arbeitsbuch: English Next B1, Unit 5.

6122 Englisch - Mittelstufe 1/B1 EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 25.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 15 x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs in dem Sie Englisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Sie bekommen Englisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs arbeiten wir mit dem Lehrwerk „Next B1 Unit 6“ (ISBN: 978-3-19-002934-1) Verlag Hueber.

6123 English - Mittelstufe 1/B1 EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 25.02.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen und vertiefen wollen, sind Sie bei uns richtig! Wir wiederholen regelmäßig die wichtigsten Grammatikkapitel und legen Wert darauf, unseren Wortschatz nicht nur zu erweitern, sondern auch praktisch anzuwenden. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Fairway 3 (B1), ab Kapitel 5, Klett Verlag, ISBN 3-12-501462-X .

6124 English - Brush up your English! Mittelstufe 1/B1 EUR 52,50

Dagmar Kniffki
Dienstag, 26.02.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen oder vertiefen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir lesen leichte Texte zu aktuellen und interessanten Themen und Sie werden die Gelegenheit haben, viel zu sprechen. Bei Bedarf, wiederholen wir das eine oder andere Grammatikthema und werden uns auf das Niveau der Kursteilnehmer einstellen.
Und bei einer Tasse Tee oder Kaffee redet sich‘s gleich viel leichter! Kein Kursbuch erforderlich, Material wird durch Lehrkraft gestellt. Kostenbeitrag zusätzlich EUR 3,00,- im Kurs.

6125 English - Let‘s Talk Mittelstufe 1/B1 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Freitag, 01.03.13, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will listen and discuss songs and podcasts, as well as playing language games over a cup of tea. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

6126 English Easy Conversation - Mittelstufe 2/B2 EUR 42,00

Marion Ewinger
Dienstag, 26.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
We will have fun by reading a book (perhaps a memoir), speaking about travel experiences and improving our conversation skills by topics of interest and repeating some grammar and vocabulary using Fairway 3, Klett

6127 English Let‘s Talk - Mittelstufe 2/B2 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 28.02.13, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea or coffee. Lehrbuch wird zu Beginn im Kurs bekannt gegeben.

Aufbaustufe

6131 Tuesday Morning Conversation - Aufbaustufe 1/C1 — EUR 35,00

Dagmar Kniffki
Dienstag, 26.02.13, 9:15 - 10:15 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
No workbook! No homework! 60 minutes of conversation! Just bring something to make notes with. This class gives those wishing to improve their use of English the opportunity to practice conversation in a small group. We aim to increase the participant's confidence and ability to communicate by reading texts of general interest and out of everyday life and then talking about it. Kostenbeitrag zusätzlich € 3,00 im Kurs.

6132 English Conversation Course - Aufbaustufe 1/C1 — EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 27.02.13, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Are you interested in joining a real „Conversation Club?" Then come along and take part in the fun. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, political topics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and to spend an enjoyable evening exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are welcome. Course material will be provided by the teacher. Unkostenbeitrag zusätzlich 3 € im Kurs.

6133 Morning Conversation Course - Aufbaustufe — EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 28.02.13, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wake up and enjoy 90 stimulating minutes of English conversation over a cup of tea or coffee. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, politics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and enjoy exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are always welcome. Course material will be provided by the teacher. Zusätzliche Kosten 3€ im Kurs.

6134 English for Advanced Learners - Aufbaustufe 1/C1 — EUR 52,50

Georg Lämmermann
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Apart from reading a slightly simplified literary text and discussing topics of political, historical or common interest you will have the opportunity to practice your communication skills, revise grammar, expand your vocabulary and occasionally watch a video film. Lektüre: The Partner (Penguin Readers).

Entgelte für Sprachkurse mit 15 Unterrichtseinheiten (15 Abende) pro Semester	
Entgelt	**Kleingruppe**
58,00 €	ab 11 Teilnehmer/innen
63,00 €	ab 10 Teilnehmer/innen
70,50 €	ab 9 Teilnehmer/innen
79,00 €	ab 8 Teilnehmer/innen
90,00 €	ab 7 Teilnehmer/innen
105,00 €	ab 6 Teilnehmer/innen

Französisch Spezial

6201 Conversation Facile, révision par les mouvements – Grundstufe 1/2 A1- A2 EUR 44,00

Französisch mit Bewegung - auch für Jugendliche
Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 28.02.13, 16:30 - 17:45 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Des recherches ont démontré que le mouvement aide l'apprentissage et améliore la rétention de la mémoire. C'est donc pour cette raison que j'ose inaugurer cette méthode d'apprentissage avec vous! Les prérequis sont multiples: Vous connaissez déjà le français car vous l'apprenez à l'école. actuellement ou par le passé. Mais vous avez peu l'occasion de le parler parce que vous êtes trop nombreux par classe ou il n'y a pas assez de temps pour le pratiquer. De plus, vous ne voulez pas rester assis à une table comme à l'école car cela vous ennuie. Vous préferez donc bouger, vivre des simulations par des jeux de rôle proche de la vie au quotidien. Si tout ceci vous interesse, ce cours est pour vous. Alors, bienvenue dans une nouvelle façon d'apprendre en bougeant et en s'amusant.

6202 Auffrischungskurs Französisch für Grundstufe 1/2 A1- A2 EUR 39,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 01.03./ 12.04. / 10.05. / 14.06. / 28.06.13, 17:00 - 19:30 Uhr
Pause 15 Minuten
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2

Sie stehen vor dem Ende der Grundstufe A1 oder am Anfang der Grundstufe A2 und möchten gerne die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen schließen, damit Sie zügig Französisch weiter lernen können. Wir setzen mit Dialogen unseren Kurs aus dem Wintersemester mit einer kurzen Wiederholung fort. Danach nehmen wir folgende Themen durch : les prépositions de lieu (en, au, à, de, dans, sur, chez, contre), les pronoms relatifs (qui, que, où), les comparatifs (plus grand que, aussi grand que, moins grand que) les pronoms personnels (me, te, nous, vous, «je te raconte tout!»). Unterrichtsmaterial für den Kurs wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

6203 Französisch für Anfänger/innen A1 – Kompaktkurs an 4 Samstagen EUR 46,00

Einfaches und funktionelles Sprechen und Verstehen
Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 13.04. / 20.04. / 04.05 / 11.05.13, 9:00 - 12:15 Uhr,
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2

In einer kleinen Gruppe können Sie intensiv in langsamem Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen oder üben. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir üben im Dialog. Unterrichtsmaterial für zu Hause wird bereitgestellt, so dass die Teilnehmer auch zwischen den Kurstagen selbständig weiterüben können. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag gestellt. Dieser Kurs ist für absolute Französischanfänger/innen.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Anmeldungen ab sofort!

Sein Französisch beim Kochen vertiefen 1/ A1 — EUR 14,50

6204 **Catherine Brouard-Deparis**
Samstag, 22.06.13, 11:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

6205 **Catherine Brouard-Deparis**
Freitag, 05.07.13, 17:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In diesem Kurs vertiefen wir unser Französisch beim gemeinsamen Kochen. Zubereitet werden jeweils ein vegetarisches und ein Fischgericht, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Für Interessenten mit ein- oder zweisemestriger Vorerfahrung geeignet. Lebensmittelkosten im Kurs ca. EURO 6,00,-.

Französische Aussprache üben...

siehe auch Kurs 6216

Grundstufe

6211 Französisch für Anfänger/innen Grundstufe 1/A1 (1. Semester) — EUR 52,50

Ein Kurs für Leute die langsam lernen möchten, besonders für Senioren gedacht
Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 28.02.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und in langsamem Tempo lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Das Üben mit bereitgestellten Materialien ist auch zwischen den einzelnen Kurstagen möglich. Wir lernen mit Hilfe von Rollenspielen und aktuellen Lehrmaterialien. Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“, ab Lektion 1, Klett Verlag. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6212 Französisch für Anfänger/innen Grundstufe 1/A1 (1. Semester) — EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 28.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 8x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Französisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Unterhalten und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit unbemerkt vergeht, während Sie Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Voyages 1 für Erwachsene“ ab Lektion 1, Klett Verlag gearbeitet. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6213 Französisch für Anfänger - Grundstufe 1/ A1 (2. Semester) — EUR 52,50

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“ ab Lektion 3, Klett Verlag, gearbeitet.

6214 Französisch für Anfänger – Grundstufe 1/ A1 Konversation sehr einfach **EUR 28,00**

Catherine Brouard-Deparis
14-tägig, Donnerstag, 28.02. / 14.03. / 11.04. / 25.04. / 16.05. / 06.06. / 20.06. / 14.07.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, der ergänzend zu anderen Kursen oder zur Vorbereitung auf einen Urlaub Gelegenheit zum einfachen Sprechen bietet. Das gemeinsame Sprachtraining soll helfen, die eigene Scheu zu überwinden und zum Sprechen ermutigen. Unterrichtsmaterial für zu Hause wird bereitgestellt, so dass die Teilnehmer auch zwischen den Kurstagen selbständig weiterüben können. Wir treffen uns außerhalb der Ferien vierzehntägig.
Für Teilnehmer-/innen mit geringen Vorkenntnissen.

6215 Französisch für Anfänger – Grundstufe 1/ A1 Fortführungskurs (5. Semester) **EUR 24,50**

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 07.03. / 21.03. / 18.04. / 02.05. / 13.06. / 27.06. / 11.07.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Der Schwerpunkt wir auf auf einfaches Reden und Verständigen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Couleur de France Neu 1“, Langenscheidt, ab Lektion 11, gearbeitet. Neuzugänge sind sehr willkommen.

6216 Französische Aussprache üben mit einfachen Texten für Grundstufe 1/A1-2/A2 NEU **EUR 28,00**

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 06.03. / 20.03. / 17.04. / 08.05. / 05.06. / 19.06. / 03.07. / 17.07.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Haben Sie Schwierigkeiten das gesprochene Französisch im Ausland zu verstehen oder selbst verstanden zu werden, dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir werden mit einfachen Texte und Hörbeispielen gemeinsam Ihre Aussprache und Ihr Sprachverständnis schulen. In diesem Kurs wird Ihnen auf unkonventionelle Art und Weise Französisch interaktiv und spielerisch vermittelt. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

6217 Französisch für Grundstufe 2/ A2 - Fortführungskurs **EUR 52,50**

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 28.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Französisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit unbemerkt vergeht, während Sie Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Couleurs de France Neu 2“ ab Unit 5 (ISBN 978-3468-45451-6) Verlag Langenscheidt gearbeitet.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

6218 Französisch - Grundstufe 2/A2 Conversation Facile **EUR 28,00**

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 27.02. / 13.03. / 10.04. / 24.04. / 15.05. / 12.06. / 26.06. / 10.07.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, V 1.5, Schulstr. 2
Nous nous rencontrons presque toutes deux semaines. Nous parlerons et échangerons nos appréciations, avis et notre compréhension sur des thèmes divers. Ces thèmes multipes qui vous intéressent et intéressent aussi les français, comme des sujets de vie quotidienne ou d'actualits très présents et communs aussi aux deux pays et à l'amitié qui rapproche la France à l'Allemagne. Ce sera l'occasion de rafrâichir grammaire et vocabulaire.

6219 Französisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 **EUR 52,50**

Georg Lämmermann
Dienstag, 26.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Die französische Umgangssprache wird erlernt mit Hilfe von Partnerarbeiten und dem Durchspielen von Alltagssituationen. Für neue Teilnehmer, die herzlich willkommen sind, ist eine kurze Wiederholung des bisher Gelernten vorgesehen. Kurs- und Arbeitsbuch „Perspectives 2, Neue Ausgabe", Cornelsen Verlag, ab Unité 11.

Aufbaustufe

6231 La vie française - Aufbaustufe 1/C1 **EUR 52,50**

Georg Lämmermann
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Textes sur la civilisation française, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation et des films vidéo - un peu de tout! Neuzugänge sind sehr willkommen.

Italienisch

Grundstufe

6311 Italienisch für Anfänger/innen – Grundstufe 1/A1 (1. Semester) **EUR 35,00**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Erleben Sie Kreativität und Freude als „spannende Kommunikationsreise der italienischen Sprache". Lehr- und Arbeitsbuch „Con Piacere". Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6312 Italienisch für Anfänger/innen Grundstufe 1/A1 (2. Semester) **EUR 52,50**

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 26.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmer/innen, die sich Grundkenntnisse aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern.
Die gesprochene „emotionale Sprache" steht im Vordergrund. Lehr- und Arbeitsbuch „Con Piacere A1, Lektion 3". Neuzugänge sind herzlich willkommen.

6313 Italienisch - Anfängerkurs für Junggebliebene Grundstufe 1/A1 (3. Semester) EUR 42,00

Isabella Springholz
Mittwoch, 06.03.13, 16:00 - 17:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an Junggebliebene, die in einem langsamen Tempo und angenehmer Atmosphäre Italienisch lernen möchten. Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 6.

6314 Italienisch für Anfänger – Grundstufe 2/A1 (4. Semester) EUR 42,00

Daniela Sandrini-Retzlaff
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich. Da wir eine kleine Gruppe sind, wiederholen wir gerne. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 8.

6315 Italienisch – Anfängerkurs für Junggebliebene Grundstufe 1/A1 (4. Semester) EUR 42,00

Isabella Springholz
Freitag, 08.03.13, 8:00 - 9:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an Junggebliebene, die in einem langsamen Tempo und angenehmer Atmosphäre Italienisch lernen möchten. Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 8

6316 Italienisch für den Urlaub – Intensivkurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen oder Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache - Grundstufe 2/A2 EUR 47,00

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Montag, 18.02. / 04.03. / 18.03. / 15.04. / 29.04. / 13.05. / 10.06. / 24.06. / 08.07. / 15.07.13, 10:00 - 12:00 Uhr, der Kurs findet 14tägig statt.
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmuses ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

6317 Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen – Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 27.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Erleben Sie Kreativität und Freude als „spannende Kommunikationsreise". Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Das gesprochene Wort steht im Vordergrund. Lehr- und Arbeitsbuch: Linea Diretta B1, Lektion 7. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Mittelstufe

6321 Italienisch - Conversazione — EUR 52,50

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 27.02.13, 10:50 - 12:20 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen? Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen?
Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen? Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere B2, Lektion 1. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

Italienische Konversation — EUR 52,50

6322 Dr. Bruno Spita
Montag, 25.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306

6323 Dr. Bruno Spita
Montag, 25.02.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306
Storie e disegni come temi di conversazione e per ripassare la grammatica.
Metodo Dinamico Pittografico, Libro 2

Spanisch

Grundstufe

6401 Spanisch Auffrischungskurs - Grundstufe 2/A2 — EUR 52,50

– auch geeignet zur Vorbereitung auf den Urlaub
Miguel Luna Goig
Dienstag, 26.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer mit Spanischgrundkenntnissen, die an einer Vertiefung der Sprache interessiert sind. Wir wiederholen und schreiten dabei rasch voran. Der Kurs ist gleichzeitig eine gute Vorbereitung für den nächsten Urlaub in einem spanischsprachigen Land.
Lehr - und Arbeitsbuch „Caminos neu A2“ Klett Verlag, ab Unidad 4. Lehrmaterial wird vom Kursleiter teilweise gestellt.

6411 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (1. Semester) — EUR 52,50

Miguel Luna Goig
Mittwoch, 27.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Alltagssprache. Lehrbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 1. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6412 Spanisch für Anfänger (1. Semester) — EUR 42,00

Dieter Saur
Donnerstag, 07.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 1.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Perspectivas A1“, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6413 Spanisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (2. Semester) EUR 52,50

Miguel Luna Goig
Mittwoch, 27.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse der spanischen Alltagssprache. Lehrbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 6.

6414 Spanisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (2. Semester) EUR 42,00

Dieter Saur
Dienstag, 05.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 5, Klett-Verlag.

Spanisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (3. Semester) EUR 52,50

6415 Miguel Luna Goig
Donnerstag, 28.02.13, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach

6416 Miguel Luna Goig
Donnerstag, 28.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 9.

6417 Spanisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (4. Semester) EUR 42,00

Dieter Saur
Montag, 04.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 10, Klett-Verlag.

6418 Spanisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (5. Semester) EUR 42,00

Dieter Saur
Mittwoch, 06.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Con gusto A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

6419 Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1/A1 (7. Semester) EUR 42,00

Laura Sarmiento de Saur
Dienstag, 05.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, V 2.6, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 6.

Mittelstufe

6421 Spanisch - Mittelstufe 1/B1 EUR 42,00

Laura Sarmiento de Saur
Mittwoch, 06.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Spanische Konversation und Grammatikübungen. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Sprachen und Verständigung

Aufbaustufe

6431 Spanisch Konversation Aufbaustufe 1/C1 — EUR 42,00

Laura Sarmiento de Saur
Donnerstag, 07.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Artículos de periódicos, temas actuales, discusiones

Neugriechisch

Grund- und Mittelstufe

6511 Neugriechisch für Anfänger - Grundstufe 2/A2 — EUR 42,00

Johannes Plataniotis-Roßbach
Donnerstag, 11.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit geringen (einjährigen) Vorkenntnissen - keine Neuanfänger. Für alle Freunde der griechischen Kultur, Geschichte und Lebensart. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und mit Hilfe von Rollensielen eine lebendige Sprache. Lehr- und Arbeitsbuch „Pame !“ A2, Hueber Verlag sowie „Neugriechische Kurzgrammatik“, Hueber Verlag.

6521 Neugriechisch - Mittelstufe 2/B2 — EUR 52,50

Johannes Plataniotis-Roßbach
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen, die auf ihren guten Sprachkenntnissen aufbauen wollen. Wiederholung und Vertiefung des bisherigen Stoffes und intensives Sprachtraining. Für Teil-nehmer/innen mit mindestens 3jährigen Sprachkenntnissen! Quereinsteiger sind willkommen. Lehrbücher „Neugriechische Sprache“ (wird im Kurs gestellt) sowie „Neugriechische Kurzgrammatik „, Hueber Verlag.

Russisch

Grundstufe

6601 Russisch für Touristen – Grundstufe 1/A1 — EUR 35,00

Viktoria Hartl
Mittwoch, 06.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Grundschule Kreutles, III 1.4, Schulstr. 2
Geeignet für Teilnehmer ohne Kenntnisse des kyrillischen Alphabets, die Russisch für eine Reise nach Russland erlernen möchten. Wir lernen Wortschatz und Strukturen, um in den Alltagssituationen zurechtzukommen.
Unterrichtsmaterialien/Lehrbuch wird im Unterricht mitgeteilt.

6611 Russisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (2. Semester) — EUR 35,00

Viktoria Hartl
Donnerstag, 07.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule, V 2.5, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Vertiefung der Lese- und Schreibfähigkeiten und Einführung der Sprachfertigkeiten in den Alltagssituationen. Quereinsteiger, die das kyrillische Alphabet bereits kennen, sind herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 1

Vorstellung siehe rechts

Sprachen und Verständigung

Viktoria Hartl

Laut Mark Twain verspürt jeder Mensch im Laufe seines Lebens das Verlangen, eine Fremdsprache zu beherrschen. Diesem Wunsch verfiel ich mit 10 Jahren, als ich begonnen habe, Deutsch zu lernen. Denn geboren bin ich in der Ukraine, aber die deutsche Sprache und Kultur hat mich von Anfang an fasziniert. So bin ich 1989 nach Leipzig, in die ehemalige DDR gekommen, um an der dortigen Universität Germanistik und Literaturwissenschaft zu studieren. Später hat mich das Schicksal nach Oberasbach geführt, da mein Mann ein gebürtiger Franke ist. Seit mehr als 10 Jahren unterrichte ich nun die deutsche Sprache an einer Nürnberger Sprachenschule. Ich möchte aber nicht nur den ausländischen Bürgern Deutsch näher bringen, sondern auch den Deutschen meine Muttersprache Russisch vermitteln, denn Deutschland und Russland sind geschichtlich eng miteinander verbunden. Ich freue mich, den Kursteilnehmern einen Einblick in die wunderschöne russische Sprache, die geheimnisvolle russische Seele sowie die russische Kultur geben zu können.

VHS-Leiter Gerhard Hable begrüßt Frau Hartl als neue Dozentin an der vhs Oberasbach. Dabei kann er gleichzeitig, ihr als Erste, die neu zusammengestellte Informationsmappe für Kurleiter aushändigen.

6612 Russisch für Anfänger – Grundstufe 1/A1 (7. Semester) EUR 42,00

Emilie Selinger
Mittwoch, 06.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses mit einer sehr motivierten und schnell lernenden Gruppe. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen. Das Ziel dieses Kurses ist intensives Sprachtraining mit Einübung und Vertiefung des Wortschatzes und grammatischer Strukturen. Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands. Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 8

6613 Russisch für Fortgeschrittene – Grundstufe 2/A2 (12. Semester) EUR 42,00

Emilie Selinger
Donnerstag, 07.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule, VI 2.1, Schulstr. 2
Fortsetzung des bestehenden Kurses. Quereinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das Ziel dieses Kurses ist intensives Sprachtraining, Vertiefung des Wortschatzes und der grammatischen Strukturen. Einblicke in die Politik, Geschichte und Kultur Russlands. Lehr- und Arbeitsbuch: Kljutschi 1, Lektion 10

Tschechisch

Grundstufe

6711 Tschechisch - Grundstufe 2/A2 EUR 52,50

Hanna Schamel
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen bildet den Schwerpunkt. Grammatik wird im notwendigen Umfang vermittelt. Auf Quereinsteiger wird Rücksicht genommen. Lernunterlagen im Kurs.

Japanisch

Grundstufe

6811 Japanisch für Anfänger **EUR 105,00**

Akiko Nojiri
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, III 1.4, Schulstr. 2

NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die schnell in die japanische Sprache und Kultur ohne komplizierte japanische Schriftzeichen einsteigen möchten. Sie lernen gesprochenes Japanisch und die Grammatik für verschiedene Situationen im heutigen Alltag sowie Business. Lehrbuch: Crashkurs: Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-528845-4)

Entgelte für Sprachkurse mit 15 Unterrichtseinheiten (15 Abende) pro Semester

Entgelt	Kleingruppe
58,00 €	ab 11 Teilnehmer/innen
63,00 €	ab 10 Teilnehmer/innen
70,50 €	ab 9 Teilnehmer/innen
79,00 €	ab 8 Teilnehmer/innen
90,00 €	ab 7 Teilnehmer/innen
105,00 €	ab 6 Teilnehmer/innen

Sprachen und Verständigung

Gesundheit

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Vorstellung der neuen VHS-Mitarbeiterin Heike Driemeyer

Frau Annemarie Heinz übergibt den Fachbereich Gesundheit an Frau Heike Driemeyer

Es freut mich sehr, den umfassenden Bereich der Gesundheit an der vhs Oberasbach aus den Händen meiner Vorgängerin Frau Annemarie Heinz übernehmen zu dürfen.
An dieser Stelle möchte ich mich bei ihr für die gute Einarbeitung und Übergabe von Herzen bedanken. Liebe Annemarie, genieße verdient deinen Ruhestand! Behalte uns wohlwollend und kritisch im Auge.
Gesundheitliche Themen liegen mir als Physiotherapeutin sowohl in der Praxis, als auch in der Pädagogik sehr nahe. Das Programm der vhs Oberasbach gibt jedem die Möglichkeiten, sein körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden zu erhalten und auszubauen, Beratung anzunehmen und sich vielseitig zu informieren.
Dieses Jahr bieten wir nicht nur den jüngeren Jahrgängen ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Ernährungsangebot, sondern freuen uns mit dem Kurs „Bewegung für die grauen Zellen“, ein sehr spezielles Präventionsangebot zur geistigen Fitness für die Älteren ausschreiben zu können, das von der vhs Fürth zusammen mit dem Psychologen Dr. R. März erarbeitet wurde.
Nehmen Sie sich etwas Zeit und blättern Sie von der duftenden Rosenküche über die Zumbaparty und von der Stressbewältigung zur Selbsverteidigung oder von der Typberatung zur Wirbelsäulen-gymnastik und zur Entspannung hin und zurück. Das Frühlings- und Sommerprogramm lockt mit spannenden Themen und mit Bewegung im Freien.
Lieben Dank an alle unsere DozentenInnen, die solch ein breites Angebot ermöglichen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Entspannung/Körpererfahrung	
Yoga	7001 - 7015
Qi Gong, Tai Chi, Selbstverteidigung-Kung Fu	7016 - 7024
Progressive Muskelentspannung	7025
Shiatsu	7026
Dornmethode, Akupressur	7027 - 7028
Bewegung/Körpererfahrung	
Feldenkrais	7101 - 7103
Sturzprophylaxe, Fitness im Alter, Osteoporoseprophylaxe	7104 - 7105
Beckenboden	7106
Wirbelsäulengymnastik, Rückentraining	7107 - 7123
Bauchtanz	7124 - 7126
Sport und Fitness	
Fitness Männer	7201
Pilates	7202 - 7206
Gymnastik-Mix, Aerobic, Dance, Fatburner	7207 - 7216
Callanetics	7217 - 7221
Zumba, Power Fighting	7222 - 7228
Step Aerobic	7229 - 7231
Slackline, Inline Skating	7232 - 7241
Walking mit XCo, Nordic Walking	7242 - 7250
Wassergymnastik, Aqua Power	7271 - 7288
Bewegung für die grauen Zellen	7301
Emotionale und soziale Kompetenz	7302 - 7307
Gesundheitspflege und Heilmethoden, Styling	7401 - 7410
Ernährung / Kochen	
Vegetarisches und Kräuterküche	7501 - 7508
Profis in den Topf geschaut	7509 - 7512
Heimische Küche	7513 - 7523
Die Spanische Reihe	7524 - 7528
Die Küche der Azteken	7529 - 7531
Fernöstliche Küche	7532 - 7539
Mit dem Kochlöffel durch die Urlaubswelt	7540 - 7550

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Entspannung / Körpererfahrung

7001 Yoga und Walking in der freien Natur — EUR 52,50

Manuela Roth
Dienstag, 09.04.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Die Kombination aus bewusster Atmung, Laufen und Yoga steigert unser physisches, emotionales und geistiges Gleichgewicht. Wir beginnen mit sanften Yogaübungen, damit wir uns bewusst und zentriert auf verschiedene Lauf - und Atemrhythmen einlassen können. Mit weiteren Yogaübungen genießen wir die innere Auflockerung und Freude, die sich in uns ausbreiten. Wir gehen zentriert und energiereich in den Tag hinein.
Bitte mitbringen: feste Laufschuhe, bequeme, atmungsaktive Bekleidung

7002 Fit in den Tag mit Yoga — EUR 52,50

Maria Fontana-Eberle
Montag, 25.02.13, 8:00 - 9:30 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Erfahrbares Ziel von Hatha-Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.
Zu Hatha-Yoga gehören verschiedene Körperhaltungen (Asanas), geführte Atemübungen (Pranayamas), Konzentrations- und Entspannungsübungen. Yoga wirkt Rückenschmerzen, Verkrampfungen und Stresserscheinungen unterschiedlicher Art entgegen.
Bitte Matte/Decke, Handtuch, Socken und Trinkwasser mitbringen.

7003 Yoga für Anfänger und Übende — EUR 49,00

Carolin Neubert
Donnerstag, 28.02.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleiben beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zu positivem Denken.
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

7004 Yoga für Anfänger — EUR 35,00

Kerstin Führes
Mittwoch, 06.03.13, 16:40 - 18:10 Uhr, 10x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Den Körper bewusst bewegen und spüren, achtsam atmen, Momente der Stille genießen. Durch das Praktizieren von Yoga wird das Körperbewusstsein gestärkt, wir können unsere Lebenskraft spüren, Stress entgegenwirken und innere Ruhe finden. Bitte eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

7005 Yoga für Anfänger und Übende — EUR 52,50

Heike Schimmer
Montag, 04.03.13, 17:45 - 19:15 Uhr, 15x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Kundalini Yoga ist nah verwandt mit Hatha Yoga, in vielen Übungen aber dynamischer. Es ist stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie ausgerichtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Der Tiefenentspannung wird viel Raum gegeben. Eine Meditation, oft mit Mantras (Konzentrationswörter) kombiniert, ist als vertiefende Achtsamkeitsschulung Bestandteil jeder Stunde.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

Hatha - Yoga für Anfänger und Übende — EUR 35,00

7006 Angela Theuer
Dienstag, 26.02.13, 16:00 - 17:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

7007 Angela Theuer
Dienstag, 26.02.13, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

7008 Angela Theuer
Dienstag, 26.02.13, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Verbessern Sie Ihre Konzentration, Intuition und Kreativität und fühlen sich rundum wohl.
Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7009 Yoga für Übende — EUR 52,50

Heike Schimmer
Montag, 04.03.13, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Ein Aufbaukurs, für Übende geeignet.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen!

7010 Yoga für Übende — EUR 49,00

Kerstin Führes
Donnerstag, 28.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Üben von Asanas (Haltungen) stärkt das Körperbewusstsein und hält den Körper flexibel. Atemachtsamkeit, das Verweilen in der Stille und kurze Meditationseinheiten führen auf den Weg nach innen. So können wir uns wieder mehr in unserer Ganzheit wahrnehmen, Lebenskraft spüren, innere Ruhe finden und Stress entgegenwirken.
Bitte eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Yoga für Übende und für Teilnehmer mit Yogaerfahrung

7011 **Kerstin Führes** **EUR 49,00**
Montag, 04.03.13, 16:00 - 17:30 Uhr, 14x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7012 **Kerstin Führes** **EUR 49,00**
Montag, 04.03.13, 17:45 - 19:15 Uhr, 14x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Üben von Asanas (Haltungen) im Einklang mit dem Atem stärkt das Körperbewusstsein und hält den Körper flexibel. Atemachtsamkeit, das Verweilen in der Stille und kurze Meditationseinheiten führen auf den Weg nach innen. So können wir uns wieder mehr in unserer Ganzheit wahrnehmen, Lebenskraft spüren, innere Ruhe finden und Stress entgegenwirken. Bitte eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen.

7013 Yoga für Übende - Aufbau Mittelstufe EUR 49,00

Carolin Neubert
Donnerstag, 28.02.13, 20:00 - 21:30 Uhr, 14x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Asanas/Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleiben beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zu positivem Denken. Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Yoga der Energie EUR 42,00

7014 **Waltraud Gottwald**
Mittwoch, 27.02.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7015 **Waltraud Gottwald**
Freitag, 01.03.13, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Durch bewusste und achtsame Körper- und Atemübungen erfahren wir unsere Blockaden, die sich verursacht durch Schutzhaltung und psychische Spannungen als Verhärtung der Muskulatur äußern. Durch den Abbau der Blockaden wird die Lebensenergie angeregt und das Gleichgewicht wieder hergestellt. Visualisierung, Energielenkung, Tiefenentspannung und Meditation unterstützen den Prozess der Erneuerung.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Sitzkissen.

7016 Qi Gong für Anfänger EUR 35,00

Sigrid Schwaiger
Dienstag, 26.02.13, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, Üben) ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen verbinden auf harmonische Weise Atmung, Bewusstsein und Bewegung. Durch regelmäßiges Üben können wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden und aktiv etwas für unsere Gesundheit tun.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Qi Gong mit Frau Schwaiger

Qi Gong für Übende — EUR 35,00

7017 **Sigrid Schwaiger**
Dienstag, 26.02.13, 17:00 - 18:15 Uhr, 12x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7018 **Sigrid Schwaiger**
Dienstag, 26.02.13, 18:15 - 19:30 Uhr, 12x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Es werden die 8 Brokate, die 18-fache Übung oder die 5 Kranichfiguren geübt.
Qi Gong-Erfahrung wird vorausgesetzt.

7019 Wirbelsäulen-Qi Gong oder Chan Mi Qi Gong — EUR 42,00

Dana Koch
Donnerstag, 28.02.13, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Alle Übungen werden zentral aus der Wirbelsäule heraus gesteuert. Den Kern bildet eine gezielt von der Wirbelsäule ausgehende Bewegungstechnik, die den gesamten Körper positiv beeinflusst, da im Wirbelsäulenkanal die Nervenleitbahnen für die gesamte Peripherie gebündelt sind. Außer der direkten Einwirkung auf die Haltung, auf die Muskulatur und die Gelenke, führt Chan Mi Qi Gong zu einer verbesserten Durchblutung. Diese wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und vermindert die Gewebespannung entlang der Wirbelsäule und um die Nervenknoten herum.
Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

7020 Tai Chi Chuan – Grundkurs - Teil I — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 28.02.13, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

7021 Tai Chi Chuan – Grundkurs - Teil III **EUR 35,00**

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 28.02.13, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut. Der Kurs baut auf Teil II des Grundkurses auf.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

7022 Tai Chi Chuan - Übungskurs **EUR 35,00**

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 28.02.13, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut. Nur für Teilnehmer, die Kurs I, II und III absolviert haben.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

7023 Die acht Brokatübungen mit Entspannung **EUR 18,00**

Margaretha Mayr
Dienstag, 05.03.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die acht Brokatübungen bedeuten acht besonders schöne Ausschnitte aus dem kostbaren Brokat der chinesischen Heilgymnastik. Die Übungsabfolge eignet sich hervorragend als morgendlicher Einstieg in den Tag. Ihre Besonderheit besteht in der Verbindung kraftvoller und weicher Bewegungen. Die leicht erlernbaren Übungen dienen der Konzentration, geben ein Gefühl der Ruhe, verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung und erleichtern es, Entspannung zu finden. Im Anschluss an den Übungsteil entspannen wir ca. 30 min im Liegen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Matte mitbringen.

7024 Selbstverteidigung – Kung Fu Schnupperkurs **EUR 10,50**

Constantin Vlad
Freitag, 15.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Entdecken Sie die weiche Kraft von Shaolin und entwickeln Sie Stärke und Lebensfreude für den Alltag. Erlernen Sie die Kunst der Selbstverteidigung in angenehmer und entspannter Trainingsatmosphäre mittels der drei Schätze des Weng Chun: Effektivität, Gesundheit und Philosophie. Das Training ist für jede Altersstufe geeignet, ganz gleich, ob Sie sportlich sind oder nicht. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe tragen.

Anmeldungen ab sofort!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7025 Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training in Kombination — EUR 24,00

Eva Aarma
Mittwoch, 10.04.13, 19:45 - 20:45 Uhr, 8x
Erster Abend bis 21.15h
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Beide Entspannungsmethoden ergänzen sich in günstiger Weise und haben das Ziel, einen vertieften Ruhezustand herbeizuführen. Mit der Muskelrelaxation nach Jacobson werden durch aktives An- und Entspannen der Muskulatur positive Wirkungen an Körper, Geist und Seele erzielt. Bei den Übungen des Autogenen Trainings geht es dagegen um eine konzentrierte, also mentale Entspannung. Die Sensibilität gegenüber der eigenen Körperwahrnehmung wird durch beide Verfahren geschult und Verspannungen werden gelöst. Sie lernen in aktuellen Belastungssituationen angemessen zu reagieren bzw. diesen vorbeugend zu begegnen.
Bitte Isomatte/Decke, kleines Kissen/Nackenrolle und bequeme Kleidung mitbringen.

7026 Shiatsu - Berührung, die bewegt — EUR 33,50

Vera Smitt
Freitag, 01.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 02.03.13, 10:00 - 15:00 Uhr
Am Sa.: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In der traditionellen japanischen Medizin gilt die Diagnose und Behandlung (sesshin) durch die Berührung als der Königsweg der Medizin. Aus diesem Hintergrund ist Shiatsu entstanden. Shiatsu ist Berührung für Körper, Geist und Seele. Shiatsu lebt von unserer Fähigkeit in Resonanz zu treten. Das können Apparate nicht. Resonanz ermöglicht Heilung. An diesem Wochenende lernen Sie die innere und äußere Haltung kennen, mit der Shiatsu praktiziert wird. Sie lernen grundlegende Behandlungs“techniken“ kennen, behandeln sich gegenseitig und erfahren unmittelbar die wohltuende Wirkung von Shiatsu.
Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und kleines Kopfkissen mitbringen, da Shiatsu am Boden praktiziert wird.

7027 Gesunder Rücken und gesunde Gelenke mit Selbsthilfeübungen nach Dorn — EUR 14,00

Anna Velisek
Donnerstag, 16.05.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen, zur Abhilfe bei Knie - und Hüftbeschwerden beitragen können.
Bitte: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

7028 Akupressur - sanfter Fingerdruck — EUR 14,00

Anna Velisek
Mittwoch, 24.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Sie lernen die zwölf wichtigsten Körper - Meridiane und ihre Zuordnungen kennen. Mit zartem Streichen über die Energiebahnen können körperliche und emotionale Verspannungen gelöst, die Lebensenergie angehoben und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Dehnübungen der Meridiane für den Ausgleich der Energie schließen den Abend ab. Sie können die Übungen und die Akupressur in Ihren Alltag sinnvoll integrieren.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung

Bewegung / Körpererfahrung

Die Feldenkrais-Methode
Unabhängig von ihrem Lebensalter können Sie lernen sich mit Flexibilität und Anmut, ohne Anstrengung und frei von Schmerzen zu bewegen.
Es gibt für jedes Gelenk, für jede Muskelgruppe gezielte Lektionen, die mit keiner Anstrengung verbunden sind. So können Sie Entspannung und bessere Koordination durch eine Änderung des Bewegungsbewusstseins erreichen. Zusätzlich entwickeln Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, trainieren Konzentration und Denkvermögen.

7101 Entspannung für Kiefer und Nacken mit der Feldenkrais - Methode — EUR 14,00

Heike Steinbauer
Samstag, 04.05.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Stress und übermäßige Anstrengung führen oft zu Verspannungen, Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Übungen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren und zu verändern. Durch diese Bewusstwerdung können wir achtsam mit uns selbst umgehen und unsere Bewegungsabläufe können freier und flexibler werden.
Bitte bequeme, warme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

7102 Gesunde Augen - Entlastung für den Nacken mit der Feldenkrais - Methode — EUR 14,00

Heike Steinbauer
Samstag, 11.05.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Der vorherrschende Gebrauch der Nahsicht führt oft zu verspannten Augen und Nacken. Durch gezielte, entspannende Übungen können Sie Ihre Selbstwahrnehmung verbessern und lernen übermäßige Anstrengung frühzeitig zu erkennen und zu mindern.
Bitte bequeme, warme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

7103 Feldenkrais - beweglicher Rücken, starke Knochen — EUR 42,00

Heike Steinbauer
Donnerstag, 28.02.13, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Entspannen Sie sich. Während Sie diese mühelosen Bewegungen ausführen und Ihre Gelenke immer freier werden, können Sie neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Am Ende der Stunde werden Sie möglicherweise tatsächlich spüren, wie Sie leichter und aufrechter gehen, während andere Übungen durch sanften Druck auf die Knochen deren Kräftigung fördern.
Bitte bequeme, warme Kleidung, Socken und Decke/Matte mitbringen

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7104 Fit bis ins hohe Alter - Sturzprophylaxetraining EUR 35,00

Wolfgang Daniel
Montag, 25.02.13, 11:15 - 12:15 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Haben Sie Angst hinzufallen? Sind Sie vielleicht schon einmal gestürzt? Fühlen Sie sich unwohl beim Gehen in einer größeren Menschenmenge? Schaltet die Fußgängerampel auf Rot bevor Sie die Straße komplett überquert haben? Verlieren Sie regelmäßig gegen Ihre Enkel beim Fußballspielen? Das alles muss nicht sein. Wir sorgen dafür, dass die Muskulatur nicht einrostet, dass der Gleichgewichtssinn nicht verkümmert, dass Sie sich auf Ihren zwei Beinen wohl fühlen. Das Programm wurde vom Deutschen Turnerbund zusammen mit den Krankenkassen entwickelt. Lassen Sie sich nicht hängen, trainieren Sie mit uns - und werden Sie für Ihre Enkel wieder ein ernstzunehmender Partner in allen Sportarten. Willkommen sind Frauen und Männer ab 70 Jahre, die noch zu Fuß unterwegs sind. Achtung, hier wird trainiert und nicht im Stuhlkreis über das Wetter gejammert. Bitte Matte mitbringen.

7105 Gymnastik zur Osteoporoseprophylaxe - Vorbeugen hilft EUR 35,00

Marianne Auhuber
Montag, 25.02.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Die richtige Trainingsform spielt eine sehr wichtige Rolle zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Ein kontinuierliches Training hat Einfluss auf die Knochendichte. Die Gymnastik enthält Übungen zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur und der Wirbelsäule, sowie eine abschließende kleine Entspannung.

Mein Name ist Sylvia Gaus. Ich bin Physiotherapeutin und seit sieben Jahren für die vhs Oberasbach tätig. Neben der Wirbelsäulengymnastik habe ich auch das Beckenbodentraining übernommen, worüber ich mich freue, da die Beckenbodengymnastik sehr vielseitig ist und ein ungemein wichtiges Thema darstellt. Sie beinhaltet Elemente der Rückenschule und kommt somit auch der Stabilität Ihres Rückens zugute. Der Beckenboden hat drei wichtige Funktionen, die im Kurs durch verschiedene Bewegungen geübt werden. Beckenbodengymnastik ist überall durchführbar - für Mann und Frau geeignet. Ich freue mich auf ihr Kommen.

7106 Beckenboden-Training EUR 52,50

Sylvia Gaus
Mittwoch, 27.02.13, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir lernen unseren Beckenboden und seine wichtigen Funktionen kennen. Mit Übungen zur Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur und Tipps für den Alltag, damit Lachen, Husten und Niesen keine Probleme darstellen. Für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Matte mitbringen.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Rückentraining - sanft und effektiv **EUR 44,00**

7107 **Tatjana Cholewa**
Montag, 25.02.13, 16:45 - 18:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

7108 **Tatjana Cholewa**
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:15 Uhr, 15x / Am 17.12. kein Kurstag
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5

7109 **Tatjana Cholewa**
Montag, 25.02.13, 19:30 - 20:45 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmephase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch im Alltag ergänzen diesen Kurs.

7110 **Rückentraining - gezielt und effektiv** **EUR 35,00**

N.N.
Donnerstag, 28.02.13, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch ergänzen diesen Kurs.

Praxis für Physiotherapie

physio.fit.
r.weingärtner

- Krankengymnastik
- Massagen
- Man. Lymphdrainagen
- Manuelle Therapie
- Kinesiologie
- ganzheitl. Behandlung des Kiefergelenks
- Veno-lymphatische Osteopathie
- Med. Rückentraining
- Faszien-distorsions-modell nach Typaldos
- Golf-Physio-Training (ideales Wintertraining für Golfer)

Oberasbacher Str. 2 · Oberasbach · **Tel.: 0911/69 79 89**
Email: info@ physio-fit-oas.de · **www.physiofit-oas.de**

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Sabine Spittler

Mein Name ist Sabine Spittler. Von klein auf habe ich gerne Sport getrieben und so überraschte es niemanden, als ich in München mit dem Sportstudium begann. Nach erfolgreichem Abschluss zog ich 1987 mit meinem Mann nach Zirndorf. Hier wollte ich meine Freude am Sport an Interessierte weitergeben und so arbeitete ich in verschiedenen Einrichtungen als Trainerin für Fitness und Gymnastik. 2011 erwarb ich die Rückenschullehrerlizenz und gebe seitdem vermehrt Kurse mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule. Natürlich darf in den Stunden der Spaß nicht zu kurz kommen und so freue ich mich schon sehr auf die neuen Kurse.

Rückenfitness und Entspannung — EUR 26,50

7111 **Sabine Spittler**
Dienstag, 26.02.13, 8:00 - 8:45 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7112 **Sabine Spittler**
Dienstag, 26.02.13, 8:45 - 9:30 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7113 **Sabine Spittler**
Dienstag, 26.02.13, 9:30 - 10:15 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7114 **Sabine Spittler**
Dienstag, 26.02.13, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur schonenden Kräftigung vernachlässigter Muskelpartien und einfache Entspannungsübungen bilden einen wohltuenden Gegenpol zum „sitzenden Alltag".

Sich bewegen - Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

7115 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 27.02.13, 8:30 - 9:15 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7116 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 27.02.13, 9:15 - 10:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7117 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 27.02.13, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal

7118 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 27.02.13, 11:00 - 11:45 Uhr, 15x
nur für Frauen
BRK Seniorenheim Oberasbach, Vortragssaal
Beweglicher werden und bleiben, den Rücken stärken, die Muskeln kräftigen und entspannen, freundlicher und bewusster mit sich umgehen, das sind die Kursinhalte.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Wirbelsäulengymnastik **EUR 35,00**

7119 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 27.02.13, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Turnhalle links, Schulstr. 2

7120 **Sylvia Gaus**
Mittwoch, 27.02.13, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, Haltungsschulung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen. Am Ende der Stunde: Entspannung zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Wirbelsäulengymnastik **EUR 26,50**

7121 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 06.03.13, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x
Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7122 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 06.03.13, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstr. 2

7123 **Kathrin Germann**
Mittwoch, 06.03.13, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x
Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Durch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie die Mobilisierung Ihrer Gelenke und Wirbelsäule soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Es wird gezielt in die aufrechte Körperhaltung gearbeitet, um den degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und den Gelenken aktiv entgegenzuwirken.

7124 Orientalischer Tanz - Bauchtanz I - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen **EUR 17,00**

Regina Jubl
Mittwoch, 27.02.13, 17:30 - 18:30 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Ein Kurs für Frauen jeden Alters, die Spaß an natürlichen Bewegungen zu orientalischen Klängen haben. Entdecken Sie Anmut, Harmonie und Lebensfreude, die dieser Tanz vermitteln kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, weiche Unterlage und ein Tuch für die Hüfte.

7125 Orientalischer Tanz - Bauchtanz II - Mittelstufe - **EUR 44,00**

Regina Jubl
Mittwoch, 27.02.13, 19:45 - 21:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Ein Kurs für Frauen, die über Grundkenntnisse im orientalischen Tanz verfügen und diese vertiefen möchten. Bitte zusätzlich mitbringen: ein Tuch für die Hüfte.

7126 Orientalischer Tanz - Bauchtanz III - Fortgeschrittene **EUR 44,00**

Regina Jubl
Mittwoch, 27.02.13, 18:30 - 19:45 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Ein Kurs für Frauen, die den Mittelstufenkurs im orientalischen Tanz abgeschlossen haben und Freude am gemeinsamen Tanz haben. Mitzubringen sind Tanzkleidung, Schleier, Gymnastikschuhe, Zimbeln und eine weiche Unterlage. Auch für Neuzugänge mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood für Mädchen
siehe Kurs 3205

Gesundheit und Fitness

Sport und Fitness

7201 Fitness für Männer „beweglich bleiben“ EUR 40,00

Josef Wegele
Montag, 25.02.13, 20:00 - 21:00 Uhr, 17x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Damit aktiv sein und bleiben auch wirklich Spaß macht, brauchen wir trainierte Muskeln und Gelenke. Ob Bewegung, Rücken-, Bauchtraining oder Koordinations- und Reaktionsübungen, wichtig ist, alles sinnvoll zu kombinieren! Unser Motto: Den Kreislauf in Schwung bringen, einmal in der Woche spüren, wo wir Muskeln und Sehnen haben, die wir sonst kaum beanspruchen. Für die Übungen, die nicht nur den Schweiß treiben, sondern auch den Kopf fordern, brauchen Sie keine Vorkenntnisse, sondern nur WAMD: (Wille zum Anfangen, Mitmachen und Durchhalten). Für die Gefahren im Alltag schnuppern wir in die Themen der Sturzprophylaxe. Zustieg zum bestehenden Jahreskurs. Bitte feste Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, 15 cm breites blaues Theraband mit 2 m Länge, und Getränk mitbringen.

7202 Mit Pilates im Gleichgewicht - Vormittagskurs - EUR 35,00

Regina Jubl
Dienstag, 26.02.13, 9:30 - 10:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Mit Pilates im Gleichgewicht

Mit Pilates im Gleichgewicht EUR 35,00

7203 Karin Angermüller-Schmidt
Dienstag, 26.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 05.03., 12.03.,07.05.,14.05. findet der Kurs im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7204 Karin Angermüller-Schmidt
Mittwoch, 27.02.13, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

7205 Martina Friedl
Mittwoch, 27.02.13, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
am 06.03.,13.03.,08.05. und 15.05. findet der Kurs im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7206 Martina Friedl
Mittwoch, 27.02.13, 18:15 - 19:15 Uhr, 15x
am 06.03.,13.03.,08.05.,15.05. findet der Kurs im Mehrzweckraum des Sonderpäd. Förderzentrums statt
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Anmeldungen ab sofort!

Gymnastik-Mix — EUR 35,00

7207 Katja Kopf
Montag, 25.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 04.03., 11.03., 06.05. und 13.05.2013 finden die Kurse im Mehrzweckraum von 19:15 - 20:15 Uhr statt
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7208 Katja Kopf
Montag, 25.02.13, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
am 04.03., 11.03., 06.05. und 13.05.2013 finden die Kurse im Mehrzweckraum von 20:15 - 21:15 Uhr statt
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Übungen aus dem Pilates- und Yogatraining, unterlegt mit Kenntnissen aus der Rückenschule, fördern Muskelaufbau und schulen die Haltung, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Auch das Theraband kommt zum Einsatz. Entspannungs- und Dehnübungen runden die abwechslungsreiche Stunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

7209 Cardio P - Class — EUR 35,00

Simona Di Maggio
Montag, 25.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Nach dem „warm up“ folgt ein Herz - Kreislauf - Training mit Schrittkombinationen. Danach wird die gesamte Muskulatur mit gezielten Übungen gestrafft und gekräftigt.

Aerobic-Fitness — EUR 26,50

7210 Margitta Gnilka
Montag, 25.02.13, 17:30 - 18:15 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Bitte Matte mitbringen.

7211 Margitta Gnilka
Montag, 25.02.13, 18:15 - 19:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Als Gesundheitssport fordert Aerobic den ganzen Körper und wirkt mit seiner Vielfalt gesundheitsfördernd. Mit einem intensiven Aufwärmen bereiten wir unseren Körper auf das Straffen und Kräftigen vor. Musik, Fun, Ausdauer und Kraft stehen im Vordergrund. Teilweise werden gezielte Übungen mit dem Physio-Band zur Kräftigung der Rücken-, Brust- und Armmuskulatur sowie zur Straffung der Problemzonen vorgenommen. Entspannungsübungen schließen sich an.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

7212 Aerobic-P-Class — EUR 42,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Mittwoch, 06.03.13, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16

7213 Aerobic-P-Class — EUR 35,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 28.02.13, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
In dieser Stunde verbessern wir Ausdauer und Koordination durch gezieltes Herz - Kreislauf -Training, das wir mit einfachen Aerobic - Schritten nach mitreißender Musik verbinden. Straffung der Problemzonen wie Po, Bauch, Beine. Zum Abschluss ein angenehmes Stretching. Bitte Matte mitbringen!

7214 Dance-Aerobic - Schnupperkurs — EUR 22,50

Monica Guglietta
Dienstag, 26.02.13, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Die Stunde ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung und Tanz haben. Dance - Aerobic beinhaltet einen fließenden Aufbau der Tanzschritte. Elemente aus verschiedenen Tanzstilen werden zu einer Choreographie verbunden und Schritt für Schritt erarbeitet. Nicht nur ein wunderbares Herz-Kreislauftraining, sondern Freude am Tanzen zur passenden rhythmischen Musik. Turnschuhe erforderlich.

7215 Fatburner-Workout-Mix — EUR 35,00

Doris Sessner
Montag, 25.02.13, 20:30 - 21:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Einfache Schrittkombinationen zum Warmwerden, anschließend dynamische Kräftigungsübungen und ein abschließender Bodenteil. Ideal geeignet für Aerobic / Workout-Einsteiger. Bitte Matte mitbringen.

7216 Fitness - Fatburner — EUR 35,00

Hanna Schamel
Dienstag, 26.02.13, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
am 09.04. und 04.06. kein Kurs!
Mittelschule, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mit einfachen Bewegungsabläufen trainieren wir im optimalen Fettverbrennungsbereich. Anschließend straffen wir mit effektiven Übungen einzelne Muskelpartien. Hits aus den Charts steigern die Freude an der Bewegung.
Bitte Isomatte mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

7217 Callanetics für Anfänger — EUR 30,50

Bettina Bergner
Mittwoch, 06.03.13, 10:40 - 11:40 Uhr, 13x
am 10.04. kein Kurs!
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Ein Gymnastikprogramm für Damen und Herren jeden Alters. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird aufgebaut und trainiert, der Körper gestrafft, die Haltung und das Wohlbefinden verbessert. Ruhige, aber intensive Übungen wechseln ab mit Dehnung und mit Entspannung bei jeweils passender Musik. Bitte Matten mitbringen

7218 Callanetics für Fortgeschrittene I — EUR 30,50

Bettina Bergner
Mittwoch, 06.03.13, 8:40 - 9:40 Uhr, 13x
am 10.04. kein Kurs!
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Inhaltlich wie vorhergehender Kurs, jedoch intensiver und für Teilnehmer/innen mit Callanetics-Erfahrung (ca. 1 Jahr).

7219 Callanetics für Fortgeschrittene II — EUR 30,50

Bettina Bergner
Mittwoch, 06.03.13, 9:40 - 10:40 Uhr, 13x
am 10.04. kein Kurs!
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Inhaltlich wie vorhergehender Kurs, jedoch intensiver und für Teilnehmer/innen mit Callanetics-Erfahrung (ca. 2 Jahre).

7220 Callanetics — EUR 35,00

Margitta Gnilka
Montag, 25.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Bei Callanetics ist jede Übung auf eine bestimmte Körperpartie ausgerichtet, z.B. Bauch, Beine, Po, Hüfte oder Schenkel. Durch fein abgestimmte Bewegungen, die man beharrlich wiederholt, wird die Tiefenmuskulatur gezielt trainiert. Anschließend Entspannungsübungen. Bitte Matte mitbringen.

7221 Cardio - Callanetics — EUR 35,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 28.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
Ein Herz - Kreislauf - Training. In dieser Stunde werden verschiedene Muskelgruppen trainiert wie auch die berühmten Problemzonen Po, Bauch, Beine. Anschließend werden Dehn- und Entspannungsübungen (Stretching) durchgeführt. Bitte Matte mitbringen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Zumba® **EUR 35,00**

7222 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47

7223 **Ana Vera Freire Pinto Hebestreit**
Montag, 25.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Für Zumba-Fitness® muss man nicht tanzen können. Wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanischen - exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Das Kursniveau ist für alle geeignet, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Musik ist Leben, Tanz ist Leidenschaft.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7224 Zumba®: Tanzen, Bewegen und Spaß haben **EUR 35,00**

Regina Jubl
Dienstag, 26.02.13, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Zumba® - Fitness: Ein neues Workout, dass Elemente aus Aerobic, Intervall - Training für Herz - Kreislauf und verschiedene Tanzschritte miteinander verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

7200 Zumba Special mit Lucia **EUR 8,00**

Lucia Coppola
Samstag, 06.07.13, 11:00 - 12:30 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Für Zumba - Fitness muss man nicht tanzen können, wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanischen - exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Geeignet für Jedermann, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Unter dem Motto: Musik ist Leben, Tanz ist Leidenschaft. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7225 Zumba® **EUR 35,00**

Lucia Coppola
Dienstag, 05.03.13, 18:30 - 19:30 Uhr, 15 x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Für Zumba-Fitness® muss man nicht tanzen können, wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanisch-exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Geeignet für Jedermann, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Musik ist „Leben“, Tanz ist „Leidenschaft“.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Zumba® - Party mit Lucia und weiteren Instructors
siehe Kurs 2401

Anmeldungen ab sofort!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7226 Zumba®-Fitness für Jedermann — EUR 28,00

Sarina Valerius
Dienstag, 05.03.13, 19:45 - 20:45 Uhr, 12x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
ZUMBA® Fitness ist ein einzigartiges Fitnessprogramm für jedermann, in dem lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen vereint werden; ein Intervall-Training, bei dem sich schnellere und langsamere Rhythmen abwechseln und für einen hohen Kalorienverbrauch sorgen. Lassen Sie die Hüften in den verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen wie z.B. Cumbia, Merengue, Salsa, und Calypso schwingen und dabei überflüssige Pfunde einfach wegtanzen. ZUMBA® Fitness fördert den Muskelaufbau an den Beinen, am Bauch, an den Armen, im Gesäßbereich, der Körpermitte und dem wichtigsten Muskel des Körpers, dem Herzen. Gleichermaßen verbessert sich das psychische Wohlbefinden und Kondition wird aufgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude an der Bewegung und an der Musik! Machen Sie mit, unabhängig von Kondition, Geschlecht oder Alter! Erleben Sie die Faszination Zumba® selbst.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7227 Zumba® Tanzen, Bewegen und Spaß haben — EUR 19,00

Regina Jubl
Mittwoch, 17.04.13, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5
Zumba®- Fitness: Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

7228 Power Fighting - Powermixtraining — EUR 52,50

Sandra Schmidt, Michael Schmidt
Mittwoch, 27.02.13, 19:15 - 20:45 Uhr, 15x
am 06.03. 13.03.,08.05. und 15.05. findet der Kurs im Mehrzweckraum des Förderzentrums statt. Am 20.03. kein Kurs.
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Das Power-Mix-Training aus Taek Wan Do, Boxen und Aerobic ist ein kraftvolles Ausdauerprogramm mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Power Fighting kann die im Alltagsstress angestaute Energie wieder abbauen und zu einem mentalen Ausgleich beitragen. Bitte Matte, feste Turnschuhe und Getränk mitbringen.

7229 Step Aerobic - Fortsetzungskurs — EUR 35,00

Hanna Schamel
Mittwoch, 27.02.13, 20:10 - 21:10 Uhr, 15x
am 10.04. findet kein Kurs statt,
ab 17.04. findet der Kurs jeweils von 18.30-19.30 statt
Grundschule Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Wir fangen mit einfachen Grundschritten an und setzen sie dann zu leichten Folgen zusammen. 40 Minuten Herz - Kreislauf -Training und 20 Minuten Muskelaufbau und Stretching. Auf Quereinsteiger wird Rücksicht genommen. Bitte Isomatte mitbringen.

7230 Step Aerobic für Teilnehmer mit Steperfahrung — EUR 35,00

Hanna Schamel
Donnerstag, 28.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
am 11.04. kein Kurs!
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Am 07.03.,14.03. und 16.03. findet der Kurs im Mehrzweckraum des Förderzentrums statt. Bitte Isomatte mitbringen.

7231 Step Aerobic für Fortgeschrittene **EUR 35,00**

Hanna Schamel
Freitag, 01.03.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
am 12.04.13 kein Kurs!
Grundschule Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Vierzig Minuten gelenkschonendes Herz - Kreislauf - Training auf einem Step. Das ständige Auf- und Absteigen, kombiniert mit Schrittfolgen nach Musik, steigert die Fitness und unterstützt die Fettverbrennung. Anschließend 20 Minuten Muskelaufbautraining und Stretching. Bitte Isomatte mitbringen.

Slackline - erste Erfahrungen
für Interessierte ab etwa 150 cm Körpergröße **EUR 7,00**

7232 Jana Rieger
Samstag, 02.03.13, 15:00 - 16:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2

7233 Jana Rieger
Samstag, 20.04.13, 11:30 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal ausprobieren möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Vorsicht, es macht Spaß! Info: Frau Rieger 0911/6996129.

Slackline - Kurse für Kinder
ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern
siehe Kurse 3215 - 3216

Bewegung im Freien

7241 Skaten für Anfänger - Level 1 **EUR 20,00**

Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 06.07.13, 12:30 - 14:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Ein Kurs für alle, die noch unsicher sind und deshalb Vertrauen in den Umgang mit Skates und der Schutzkleidung incl. Helm suchen. Kursinhalte: Der langsame Weg zum ersten sicheren Stand, den ersten Fortbewegungsmöglichkeiten sowie erste Brems- und Kurventechniken. Das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung ist aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer.
Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates, Schutzausrüstung und Helme ist bei den Trainern nach telefonischer Absprache (Tel.: 0177-6 46 42 30) gegen Gebühr möglich. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Skate-Kurse für Kinder und Jugendliche
siehe Kurse 3217 - 3220

Yoga und Walking in der freien Natur
siehe Kurs 7001

Anmeldungen ab sofort!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Unsere Kursleiterin Jana Rieger, Mgr. (Uni Pilsen) Schulpädagogin, beim XCo Training. „Am besten gefällt mir, dass man dabei selbst spüren und hören kann, wie intensiv ich trainiere." Ein reaktives Training mit den XCo - Stäben ist sehr effektiv. Frau Rieger unterrichtet ebenfalls die rückenfreundliche, aber koordinativ anspruchsvolle Nordic Walking Alfa Technik und ist BLSV Trainerin C im Breitensport Kinderturnen.

7242 Reaktives Walking mit XCo - Vormittagskurs EUR 35,50

Jana Rieger
Donnerstag, 11.04.13, 9:00 - 10:00 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine der effektivsten Körperkräftigungen, die auch auf die Tiefenmuskulatur wirkt. Gleich dem Nordic Walking ist es ein Ganzkörpertraining für jeden, der seine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv. Das Gehtempo wird den Teilnehmern angepasst.
Die XCos werden im Kurs gestellt.

7243 Reaktives Walking mit XCo - leichter Schwierigkeitsgrad EUR 35,50

Jana Rieger
Montag, 08.04.13, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Leichter Schwierigkeitsgrad bedeutet gemäßigtes Gehtempo mit kleineren Armbewegungen. Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine sehr effektive Körperkräftigung, die auch auf die Tiefenmuskulatur des Körpers wirkt. Ähnlich dem Nordic Walking stellt es ein Ganzkörpertraining für jeden dar, der seine Kraft, seine Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv. Die XCos werden im Kurs gestellt.

7244 Reaktives Walking mit XCo - Schnelles Gehtempo EUR 35,50

Jana Rieger
Montag, 08.04.13, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Schnelles Gehtempo, etwa 6 km/h, mit intensiven Armbewegungen für konditionell schon erfahrene Teilnehmer. Mit dem neuen Fitnessgerät XCo erreicht man eine sehr effektive Körperkräftigung, die auch auf die Tiefenmuskulatur des Körpers wirkt. Ähnlich dem Nordic Walking stellt es ein Ganzkörpertraining für jeden dar, der seine Kraft, seine Ausdauer und Beweglichkeit verbessern will - schonend und effektiv.
Die XCos werden im Kurs gestellt.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

7245 Nordic Walking Schnupperkurs — EUR 8,00

Jana Rieger
Samstag, 16.03.13, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Geeignet und empfehlenswert für alle, die keine Nordic Walking-Erfahrung haben, bis jetzt keinen Kurs besuchten oder eigene Kenntnisse auffrischen wollen. Inhalt: kennen lernen und ausprobieren der wichtigsten Grundmerkmale der Nordic Walking Alfa-Technik (aufgerichtete Körperhaltung, lange Arme, flacher Stock und angepasste Schrittlänge) mit geeigneten Stöcken (Schlaufen und Stocklänge). Eine saubere physiologische Technik beansprucht die Muskeln mit einer höheren Energieverbrennung. Info unter 0911/ 699 61 29, Frau Rieger

7246 Nordic Walking für Anfänger — EUR 42,00

Jana Rieger
Mittwoch, 10.04.13, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
ab 24.04.: 19.30 - 21.00 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Geeignet und empfehlenswert für alle, die keine Nordic Walking Erfahrung oder noch keinen Kurs besucht haben. Sie lernen die Grundmerkmale der Nordic Walking Alfa Technik (aufgerichtete Körperhaltung, lange Arme, flacher Stock und angepasste Schrittlänge) mit geeigneten Stöcken (Schlaufe und Stocklänge). Eine saubere physiologische Technik beansprucht die Muskeln mit einer höheren Energieverbrennung. Dehnungs- und Kräftigungsübungen runden unser Training ab.
Info unter 0911/6996129, Frau Rieger.

7247 Nordic Walking - 60 plus — EUR 42,00

Carolin Halbmeyer
Donnerstag, 28.02.13, 9:45 - 10:45 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese neue Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6996 775.

7248 Nordic Walking für Einsteiger und Wiedereinsteiger — EUR 45,00

Carolin Halbmeyer
Montag, 25.02.13, 17:00 - 18:00 Uhr, 16x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese neue Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/6 99 67 75. Normales Gehtempo.

Treffpunkt Nordic Walking

7249 Carolin Halbmeyer — **EUR 45,00**
Montag, 25.02.13, 18:00 - 19:00 Uhr, 16x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

Carolin Halbmeyer — **EUR 52,50**
Donnerstag, 28.02.13, 8:30 - 9:45 Uhr, 15x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Gemeinsam statt einsam. Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben und bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Wir walken mit den Stöcken und halten uns fit mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Info unter 0911/6 99 67 75.

Bewegung im Wasser

7271 Aqua Fit für Teilnehmer mit körperlichen Beschwerden — EUR 94,50

Gerlinde Sauer
Donnerstag, 28.02.13, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Am 21.03. und 11.04.13 findet kein Kurs statt!
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Funktionelles Gesundheitstraining im Wasser soll allen Freude an der Bewegung bereiten, die sich an Land durch körperliche Beschwerden, z.B. der Hüfte, dem Knie, der Schulter oder der Wirbelsäule eingeschränkt fühlen. Die Muskulatur wird absolut gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

7272 Aqua Fit für Pfundige — EUR 94,50

Gerlinde Sauer
Montag, 25.02.13, 12:45 - 13:45 Uhr, 15x
Am 08.04. und 15.04.13 findet kein Kurs statt!
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Möchten oder müssten Sie eigentlich Sport treiben, haben aber Hemmungen, meiden Fitness-Studios, öffentliches Schwimmbad oder Sportverein? In dieser Kleingruppe sind Sie unter sich. Im Wasser geht alles leichter, das Körpergewicht wird auf 1/10 reduziert, die Gelenke absolut geschont. Die Übungen sind nicht Schweiß treibend und bringen Sie nicht außer Atem. Ziel des Sports im Wasser ist ein Ganzkörpertraining bei effektivem Fettabbau. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Spaß. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

Aqua Fit — EUR 94,50

7273 **Gerlinde Sauer**
Montag, 25.02.13, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x /
Am 08.04. und 15.04.13 findet kein Kurs statt!
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7274 **Gerlinde Sauer**
Montag, 25.02.13, 11:45 - 12:45 Uhr, 15x
Am 08.04. und 15.04.13 findet kein Kurs statt!
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7275 **Gerlinde Sauer**
Donnerstag, 28.02.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Am 21.03. und 11.04.13 findet kein Kurs statt!
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7276 **Gerlinde Sauer**
Donnerstag, 28.02.13, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
Am 21.03. und 11.04.13 findet kein Kurs statt!
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition,

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7277 Wassergymnastik — EUR 72,50

Sonja Freitag
Montag, 25.02.13, 20:00 - 20:45 Uhr, 15 x
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben und diesen gerne mit dem Element Wasser verbinden möchten. Es können Kraft, Ausdauer und Koordination ideal trainiert werden mit Übungen, die schonend für Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke sind. Die Wirkung des Wassers auf die Durchblutung und das Lymphsystem sorgt für ein positives Entspannungsgefühl. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Aqua Fit — EUR 94,50

7278 Anja Dieno
Dienstag, 26.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7279 Anja Dieno
Dienstag, 26.02.13, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Euromed alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Das abwechslungsreiche Gesundheitstraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7280 Aqua Fitness - Wassergymnastik — EUR 32,50

Elisabeth Heinicke
Dienstag, 26.02.13, 12:30 - 13:30 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Durch ausgewählte Methoden können im Wasser Ausdauer, Herz-Kreislauf sowie gezielt bestimmte Muskelgruppen trainiert werden. Die Eigenschaften des Wassers verbessern automatisch das Immunsystem, die Atemmuskulatur und die Qualität der Muskeln. Durch den Auftrieb im Wasser ist die Belastung für Gelenke und Wirbelsäule sehr gering. Dadurch können viele Übungen gegenüber dem Landtraining intensiver und ausdauernder durchgeführt werden. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Da die Wassertemperatur 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Beschwerden die Einwilligung des Arztes einholen. Wassertiefe 90 - 110 cm.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Mein Name ist Tatjana Cholewa. Ich bin Physiotherapeutin und arbeite hauptberuflich in einer Praxis mit einem Schwimmbecken. In meiner Ausbildung lernte ich verschiedene Präventionsbereiche kennen um sich fit zu halten. Wassergymnastik überzeugt durch Vielseitigkeit und Effizienz. Darum habe ich bei der vhs Oberasbach als Kursleiterin für Wasserfitness angefangen. Bewegung mit Musik, vor allem im Wasser macht mir großen Spaß. Diese Freude will ich an meine Kursteilnehmer weitergeben. Ich freue mich auf Sie und wünsche Ihnen viel Vergnügen!

Fit durchs Wasser

7281 **Tatjana Cholewa** **EUR 32,50**
Mittwoch, 27.02.13, 10:45 - 11:45 Uhr, 10 x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken

7282 **Tatjana Cholewa** **EUR 25,00**
Mittwoch, 27.02.13, 11:45 - 12:30 Uhr, 10 x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Ein Kurs für alle Altersstufen, Mann und Frau, Schwimmer und Nichtschwimmer. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes im Wasser verschwinden Probleme, die auf festem Untergrund vorhanden sind. Das Bewegungsprogramm für den ganzen Körper beinhaltet leichtes konditionelles Training sowie intensives Dehnen. Das Hauptziel ist, neben dem Spaß, die Beweglichkeit zu erhalten und zu erweitern. Bei Musik wird durch Übungen mit Sportgeräten das Bindegewebe gestrafft, Kreislauf und Atmung angeregt und das Wohlbefinden gefördert. Durch den Auftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Muskeln mit Hilfe des Wasserwiderstandes aufgebaut und gekräftigt. Auch wer begrenzte Erfahrung mit Sport hat, findet hier ein geeignetes Programm.
Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Bei der Wassertemperatur von 30 - 32 Grad ist eine gute Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems erforderlich, weswegen wir Sie bei vorhandenen Beschwerden diesbezüglich um die Einwilligung des Arztes bitten. Wassertiefe 90 - 110 cm.

7283 **Aqua Fitness - Wassergymnastik** **EUR 32,50**
Elisabeth Heinicke
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Durch ausgewählte Methoden können im Wasser Ausdauer, Herz-Kreislauf sowie gezielt bestimmte Muskelgruppen trainiert werden. Die Eigenschaften des Wassers verbessern automatisch das Immunsystem, die Atemmuskulatur und die Qualität der Muskeln. Durch den Auftrieb im Wasser ist die Belastung für Gelenke und Wirbelsäule sehr gering. Dadurch können viele Übungen gegenüber dem Landtraining intensiver und ausdauernder durchgeführt werden. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Da die Wassertemperatur 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Beschwerden die Einwilligung des Arztes einholen. Wassertiefe 90 - 110 cm.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Aqua Fitness - die schonendste Art, Muskelkraft und Ausdauer zu trainieren **EUR 32,50**

7284 **Eva Schmidt**
Freitag, 01.03.13, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken

7285 **Eva Schmidt**
Freitag, 01.03.13, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken

7286 **Eva Schmidt**
Freitag, 01.03.13, 12:00 - 13:00 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Der Fantasie sind bei der Fülle von Übungen im Wasser bei dieser abwechslungsreichen, effektiven und gesunden Sportart keine Grenzen gesetzt. Jeder muss sie ausprobiert haben! Aquatraining hat außer dem Spaßfaktor noch viele Funktionen und Vorteile: Entlastung der Gelenke, Sehnen und Bänder, Kräftigung der Muskulatur, auch der Atemmuskulatur. Das Herz - Kreislaufsystem wird gefördert ohne überlastet zu werden.
Die Massagewirkung des Wassers ist angenehm und das Verletzungsrisiko gleich Null. Aquafitness ist geeignet in der Prävention, in der Rehabilitation, als Freizeitsport und als Trainingsbestandteil im Leistungssport. Wir werden daher in dieser Fitnessstunde durch den Einsatz verschiedener Geräte, durch Aquajogging, Aquadancing, Spiele und Entspannung Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern und viel Spaß haben. Da die Wassertemperatur 32 Grad beträgt, sollten Teilnehmer mit Herz- und Kreislaufbeschwerden Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Die Wassertiefe beträgt 90 -135cm. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten.

7287 Aqua Power **EUR 32,50**

Elisabeth Heinicke
Mittwoch, 27.02.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Ein Kurs für alle, die sich gerne sportlich betätigen und auch mal gefordert werden wollen. Mit und ohne Geräte stellen die Übungen im Wasser einen hohen Anspruch an unsere Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken). Durch Intervall-, Zirkel- oder Pyramidentraining setzen wir für verschiedene Muskelgruppen neue Reize und fordern unser Herz-Kreislaufsystem immer wieder neu heraus. Wir verbessern die Qualität der Muskulatur, stärken das Immunsystem und trainieren automatisch die Atemmuskulatur. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder Beschwerden mit dem passiven Bewegungsapparat (Gelenke, Wirbelsäule). Wassertemperatur 32 Grad, Wassertiefe 90 - 110 cm.

7288 Aqua Fitness - Wassergymnastik **EUR 24,00**

Elisabeth Heinicke
Mittwoch, 27.02.13, 20:00 - 21:00 Uhr, 7x
Hallenbad Zirndorf, Nichtschwimmerbecken
Durch ausgewählte Methoden können im Wasser Ausdauer, Herz-Kreislauf sowie gezielt bestimmte Muskelgruppen trainiert werden. Die Eigenschaften des Wassers verbessern automatisch das Immunsystem, die Atemmuskulatur und die Qualität der Muskeln. Durch den Auftrieb im Wasser ist die Belastung für Gelenke und Wirbelsäule sehr gering. Dadurch können viele Übungen gegenüber dem Landtraining intensiver und ausdauernder durchgeführt werden. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Da die Wassertemperatur 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Beschwerden die Einwilligung des Arztes einholen.
Wassertiefe 90 - 110 cm.
Männer sind herzlich willkommen!

Bewegung für die grauen Zellen

7301 Bewegung für die grauen Zellen – EUR 48,00

oder wie wir geistig lebendig bleiben
Kerstin Binöder
Dienstag, 05.03.13, 15:00 - 16:00 Uhr, 12x
Grundschule Altenberg,Turnhalle, Kirchenweg 47

NEU

BEWEGUNG FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Unser Gehirn braucht ständig neue Anregungen, denn wie ein Muskel möchte es trainiert werden. Langzeitstudien haben ergeben, dass die Kombination aus geistigen Übungen und Bewegung den besten Erfolg zeigen, die Merkfähigkeit und die Konzentration möglichst lange aufrechtzuerhalten. Das Gehirn kann durch planvolle und gesunde Bewegung zu einer dichteren Nervenvernetzung angeregt werden. Körper und Geist werden in diesem Kurs auf humorvolle und spielerische Art ganzheitlich gefördert. Frühzeitigem Abbau wird hier entgegengewirkt. Kognitive und motorische Aufgaben gemeinschaftlich in der Gruppe ausgeführt macht Sinn, gibt Spaß und stellt einen wichtigen Beitrag zur Demenzprävention dar. Grundlage bildet das von Dr. Reinhard März (Dozent der G.S.- Ohm Hochschule Nürnberg) zusammen mit der vhs Fürth entwickelte Konzept „Bewegung für die grauen Zellen“.
Elemente aus dem Bereich der Koordination, des Gleichgewichtes, dem Tanz, aus Yoga und der Konzentrationsförderung verbinden sich zu einfach auszuführenden Übungen, für die sie keinerlei Vorerfahrung mitbringen müssen. Experten für Bewegung haben ein Übungsprogramm erstellt, das sie leicht auch zuhause fortführen können. Innerhalb des Kurses gibt es für Sie die Möglichkeit auf freiwilliger Basis, kleine und einfache Tests auszuprobieren, die Sie ebenfalls mit nach Hause nehmen können. Unter dem Gesichtspunkt des Lernens, nicht des Beherrschens, grenzt sich dieser Kurs von anderen ab, die „fit machen für die Konkurrenz“ im Sinne von „höher, schneller, weiter“. Für alle, die das Gefühl haben, geistig abzubauen und für alle, die es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen.
(Siehe auch den Einführungsvortrag von Dr. R. März Kurs 2101 bei dem auch die Dozentin Frau Binöder anwesend ist.)

Bewegung für die grauen Zellen mit Frau Binöder.

Emotionale und soziale Kompetenz

7302 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren EUR 23,50

Christian Schneider
Mittwoch, 13.03.13, 18:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 20.03.13, 18:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2

Die Gewaltbereitschaft junger Menschen stieg in den letzten Jahren stark an. Häufig werden auch ältere Mitbürger zu Opfern. Gerade Senioren fällt es jedoch meist schwer, allzu körperbetonte Kampfsportarten zur Verteidigung zu erlernen. Aus diesem Grund wird in diesem Kurs zunächst ein souveränes Auftreten vermittelt, das bereits dabei hilft, von potentiellen Tätern nicht als Opfer wahrgenommen zu werden. Hinzu kommen Techniken, mit deren Hilfe sich Seniorinnen und Senioren sowohl verbal, als auch falls nicht anders möglich körperlich im Rahmen ihrer Möglichkeiten zur Wehr setzen können. Der Schwerpunkt liegt beim Einüben realitätsnaher Situationen, und es werden auch Alltagsgegenstände wie Gehstock oder Regenschirm zur Verteidigung herangezogen. Körperliche Fitness, Kraft oder Beweglichkeit sind nicht erforderlich. Der Kurs findet in Alltagskleidung statt.

7303 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung EUR 28,00

„Homo homini lupus“ - Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf
Christian Schneider
Freitag, 12.04.13, 18:30 - 21:30 Uhr
Freitag, 19.04.13, 18:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Das Zitat des römischen Komödiendichters Plautus veranschaulicht eine Urangst des Menschen - die Angst, der Aggression anderer Menschen zum Opfer zu fallen.
Dieses Seminar vermittelt rhetorische Techniken, die dazu dienen, selbstbewusst aufzutreten und sich gegen verbale Angriffe schlagfertig zu verteidigen. Trotzdem besteht immer die Möglichkeit, dass ein Konflikt sich nicht mit Worten beenden lässt, wie die immer häufigeren Berichte von Attacken auf unbescholtene Bürger, etwa in U-Bahn-Stationen, auf traurige Art unter Beweis stellen. Der Kurs wird der fließenden Grenze zwischen „verbaler“ und „körperlicher“ Auseinandersetzung gerecht, indem er Techniken der verbalen Selbstbehauptung mit solchen der körperlichen Selbstverteidigung vereint und den Kursteilnehmern somit hilft, die von Plautus beschriebene Urangst zu überwinden. Körperliche Abwehrmaßnahmen sollen hierbei letztes Mittel im Rahmen der Notwehr sein und nur angewandt werden, wenn verbale Deeskalation nicht zum Erfolg geführt hat. Zur Kursteilnahme sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet und findet in Alltagskleidung statt, Sie sollten lediglich saubere Hallenschuhe mitbringen.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Mädchen von 13 bis 18 Jahren

siehe Kurs 3604

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Jungs von 13 bis 18 Jahren

siehe Kurs 3602

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

7304 Erfolgreiche Stressbewältigung - Ganz schnell gut drauf — EUR 18,00

Stress lass nach
Erwin Hauser
Montag, 22.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Was ist es Ihnen wert, in stressigen Situationen gut drauf zu bleiben? Im Vortrag erfahren Sie einfache Methoden der Stressbewältigung. Sie bekommen ein Handwerkszeug für Ihr Stressmanagement und Ihre Motivation, damit Ihr Selbstbewusstsein steigt.

7305 Autobiographisches in Bildern - eine kreative und heilsame Methode — EUR 19,00

Michaela Schneider
Samstag, 27.04.13, 9:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Durch intuitiv gestaltete kleine Collagen (20 x 12.5) entsteht eine „kunstvolle, visuelle Bibliothek“ individueller Lebensgeschichten. So manche Erinnerung an einen Lebensabschnitt oder an wichtige Menschen kann auf diese Weise geschätzt und mitgeteilt werden. Die meditative Art der Gestaltung und die bewusste Bildbetrachtung bieten heilsame Aspekte. Diese besondere Methode beruht auf dem SoulCollage®Prozess, ein kreativer Ansatz der sanften Innenschau. Sie eignet sich gut für Menschen, die in beratenden, sozialen, künstlerischen und persönlichkeitsentwickelnden Bereichen tätig sind. Vorerfahrung in der Collagearbeit ist nicht erforderlich.
Materialgebühr im Kurs 5.- €.

7306 Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen — EUR 18,00

Erwin Hauser
Dienstag, 09.07.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Eine ganz alltägliche Situation: Es geschieht etwas, das Sie mitten ins Herz trifft. Sie sagen zwar nichts, aber nehmen das Erlebte als Kränkung auf - ohne dass Ihr Gegenüber davon auch nur die geringste Ahnung hat. Damit ein solches Erlebnis nicht auch noch Ihren Schlaf raubt, sollten Sie den Ärger einfach loslassen. Was Sie dafür als Werkzeug brauchen und wie es funktioniert, solche wunden Punkte zu heilen, werden Sie „live“ erleben. Sie können Ihren „wunden Punkt“ auch gleich mitbringen.

7307 Lach-Yoga — EUR 31,50

Nelli Schlaht
Freitag, 12.04.13, 17:00 - 18:30 Uhr, 6x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Lachen reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, baut entsprechend Stress ab, setzt Endorphine (Glückshormone) frei, stärkt die Immunabwehr, fördert den Stoffwechsel und die Verdauung sowie das Herz-Kreislauf-System. Und - so unglaublich es scheint: lachen kann trainiert werden.
Matten bitte mitbringen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Gesundheitspflege und Heilmethoden / Styling

7401 Planen Sie Schwierigkeiten ein, wenn Sie abnehmen wollen — EUR 18,00

Bauen Sie danach eine Motivationsstrategie auf
Erwin Hauser
Donnerstag, 11.07.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Die Zahl der Menschen, die aufgeben, ist astronomisch. Die meisten Menschen planen das Abnehmen zu einfach. Der Trick besteht darin, in die Zukunft zu blicken: „Ich werde mit meinem Vorhaben zehn Mal nachlassen und jedes Mal, wenn ich nachlasse, werde ich entschlossener werden". Ein gesundheitsförderndes Verhalten fällt nicht immer leicht: sich mehr bewegen, ausreichend trinken, naturbelassen und nicht zu spät essen. Zu einem gesunden Verhalten können Sie sich nicht zwingen, auch nicht zu einer Diät. Freiwilligkeit braucht Freude: genießen Sie sich gesund! Wenn Sie erst einmal eine geeignete Motivationsstrategie aufgebaut haben, wird Ihnen das Abnehmen leicht fallen. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei.

7402 Gesundheit in Balance - Säure-Basenhaushalt — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 05.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Schon der griechische Arzt Hippokrates sagte: „Deine Nahrung sei Deine Medizin".
In diesem Vortrag erfahren Sie was Säuren sind, wie sie entstehen, was sie in Ihrem Körper so alles anrichten und womit Sie Ausgleich schaffen können. Säuren entstehen jedoch auch durch die Art, wie wir leben: Stress, Hektik, usw. Der alltagsorientierte Vortrag gibt Ihnen effektive, praktische Tipps, um gleich am nächsten Tag mit dem ersten Schritt zu beginnen.

7403 Die große Leber- und Gallenblasenreinigung — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 12.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Vortrag erfahren Sie, was Ihre Leber als kleine Chemiefabrik so alles leistet, was ihre Aufgabenbereiche sind und wie sie ihr helfen können, wenn sie mit Gallensteinen verstopft ist. Ja, Sie lesen richtig! Gallensteine bilden sich in der Leber und nur einige davon wandern in die Gallenblase. Es gibt eine altbewährte, natürliche und schmerzfreie Methode, Hunderte von Gallensteinen, die die Lebergänge blockieren, los zu werden. Das Ergebnis wird Sie erstaunen.

7404 Worauf Ihre Zellen schon lange warten — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Dienstag, 19.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Unser Körper ist ein „Konzern" mit 70 Billionen Zellen. Jeden Tag scheiden 600 Millionen „Mitarbeiter" aus und neue Zellen bilden sich. Als Konzernchef haben wir einen großen Einfluss auf deren Wohlbefinden und Arbeitsleistung. In diesem Vortrag lernen Sie das Instrument der Visualisierung kennen und wie man es ganz praktisch im Alltag für seine Entschlackung, Energiesteigerung und Gesunderhaltung einsetzen kann. Die Zellkommunikation wurde vom amerikanischen Onkologen Simonton zur Unterstützung von Krebspatienten entwickelt. Der Kurs vermittelt Übungen für den Alltag.

Anmeldungen ab sofort!

7405 Schminken, ganz natürlich und dezent — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Montag, 18.03.13, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Übertrieben aufgemacht zu wirken, lässt jedoch viele zögern, dekorative Kosmetikprodukte aufzutragen. Dabei ist es so leicht, wenn man nur weiß, wie und mit welchen Materialien - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles und natürliches Make-up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. Bitte mitbringen: Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

7406 Zur natürlichen Schönheit mit den richtigen Farben — EUR 17,50

Farbberatung für Damen
Helga Dollhofer-Veleta
Montag, 15.04.13, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen Ihrem persönlichen Hautton und Ihrer natürlichen Haarfarbe, sowie über die Harmonie von Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden die für Sie passenden Make up - und Schminkfarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte mitbringen: vorhandenes Schminkmaterial, Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

7407 Top gestylt in fünf Minuten - Mit dem richtigen Outfit zum beruflichen und privaten Erfolg — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Montag, 17.06.13, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Haare, Kleidung und Make up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt. Hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt.
Bitte mitbringen: Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband.
Materialkosten 5 € im Kurs.

7408 Das perfekte Augen-Make-up — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 18.07.13, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend das perfekte Augen-Make-up. Es wird Ihnen detailliert der Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups gezeigt und auf Ihre individuelle Augenform abgestimmt. Eine einfache dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen den Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. Bitte mitbringen: Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung **EUR 28,00**

7409 **Angelika Wimmer**
Dienstag, 26.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 4x
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Bitte Standspiegel und Haarklammern mitbringen.

7410 **Angelika Wimmer**
Donnerstag, 11.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr, 4x
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Machen Sie mehr aus Ihrem Typ. Ich helfe Ihnen dabei: Sie erhalten eine Haarberatung und Farbtipps von einer kompetenten Friseurmeisterin und erlernen tolle Steck- und Abendfrisuren. Für Ihr Erscheinungsbild gibt es außergewöhnliche und schnell erlernbare Varianten, die Ihre Erfolgsaussichten im Leben und Ihr Selbstbewusstsein steigern werden.

Ernährung / Kochen

Vegetarisches und Kräuterküche

7501 Das Glück des Vegetariers **EUR 8,50**

Beate Schmitt
Dienstag, 05.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ein Gemüse kommt selten allein! Wir bereiten Gerichte aus Lauch, mildem Kürbis, herbem Chicorée, Birnen und Zitrusfrüchten etc. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7502 Genießerküche vegetarisch **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Montag, 15.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Es muss nicht immer Fleisch sein! Wir kochen internationale vegetarische Gerichte, superlecker und einfach zu zubereiten. Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7503 Vedische Kochkunst **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Dienstag, 25.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Viele Gerichte der indischen Küche sind vegetarisch. Die Vielfalt exotischer Gewürze gibt den Gerichten ihre unverkennbare eigene Note, so dass man Fleisch gar nicht vermisst. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7504 Kräuterküche **EUR 8,50**

Beate Schmitt
Donnerstag, 21.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die besten Kräuter - Rezepte für Suppen, Fleisch- und Fischgerichte, auch für Süßspeisen, gekocht mit viel Liebe. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

7505 Kulinarische Wildkräuterkunde — EUR 8,50

Gisela Kadegge
Montag, 22.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Bestimmung, Sammeltipps, Rezepte und Wirkung. Die frischen heimischen Wildkräuter werden beim gemeinsamen Kochen eines Drei-Gänge-Menüs erforscht und probiert. Alle Zutaten haben Bioqualität. Bitte Schürze und kleine Behälter mitbringen. Materialgeld und Script 15.- € im Kurs.

7506 Vegetarische Brotaufstriche mit selbstgebackenem Vollkornbrot — EUR 8,50

Gabriele Hacker
Montag, 08.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Gesunde Aufstriche streicheln Gaumen und Gemüt. Sie sind ein Renner fürs Partybuffet als Dip z.B. mit Gemüsesticks. Wir zaubern vegetarische, frische, herzhafte und süße Aufstriche ohne Geschmacksverstärker und Farbstoffe. Zu den leckeren und kostengünstigen Brotaufstrichen backen wir unser eigenes Vollkornbrot. Eine willkommene Abwechslung für das Schulfrühstück ihrer Kinder.
Bitte mitbringen: kleine Döschen, Folie oder kleine Plastikbeutel für Kostproben, Schürze und Geschirrtuch. Lebensmittelkosten 7.- € .

„Gemüse-Bazi“ – gesunde natürliche Gewürzpaste selbst gemacht — EUR 8,50

7507 **Brigitte Stelkens**
Freitag, 19.04.13, 14:00 - 15:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7508 **Brigitte Stelkens**
Freitag, 19.04.13, 16:00 - 17:45 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Glutamat, der allzeit verfügbare Geschmacksverstärker ist fast in allen Fertigprodukten und Fertiggewürzen enthalten, obwohl man weiß, dass er für viele körperliche Irritationen und Krankheiten wie Migräne, Allergien, Verdauungsstörungen u.a. mitverantwortlich ist.
Entgehen Sie dem Teufelskreis des ungesunden Würzens. Machen Sie Ihre Gewürzpaste selbst, so wie sie Jahrhunderte lang in guten und auch einfachen Haushalten selbst gefertigt wurde. Die Paste ist bis zu einem Jahr haltbar. Wir bereiten aus verschiedenen Gemüsesorten, Gewürzen und Steinsalz den „Gemüse - Bazi“ zu. Sie dürfen anschließend zwei oder drei kleine Gläser als Vorrat für die nächsten Monate mit heimnehmen und bekommen selbstverständlich das Rezept zum Selbermachen dazu.
Bitte drei kleine, saubere Schraubgläser mitbringen. Lebensmittelkosten: pro Glas ca. 1,50 €, die je nach Menge im Kurs zu zahlen sind. „

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Profis in den Topf geschaut

7509 Neue Rezepte von Tim Mälzer **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 10.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Tim Mälzer ist einer der erfolgreichsten deutschen Köche. Sein Motto: „Schmeckt nicht, gibt's nicht" brachte ihm die goldene Kamera und den Publikums - Fernsehpreis Deutschlands. Wir werden viele leckere Rezepte von ihm kennenlernen und nachkochen. Was ihn noch auszeichnet: Alles geht ruck-zuck. Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7510 Neue Rezepte von Jamie Oliver **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Montag, 03.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kochen muss nicht kompliziert sein. „Keep it simple" ist Jamie Olivers Motto.
Aus hochwertigen Zutaten entstehen wundervolle Mahlzeiten.
Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7511 Neue Rezepte von Alexander Herrmann **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 19.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Unkomplizierte, nachkochbare Rezepte mit einem Tick Raffinesse - das ist Alexander Herrmann - Regionalität auf Gourmetniveau. Wir werden eine Auswahl seiner wunderbaren Rezepte kennenlernen und nachkochen.
Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7512 Die neue englische Küche **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Montag, 01.07.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Durch Köche wie Jamie Oliver hat sich die englische Küche revolutioniert zu einer unglaublich guten Küche. Heute werden Sie einige Rezepte dieser tollen neuen englischen Küche kennenlernen. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

Heimische Küche

7513 Nichts als Steak **EUR 16,00**

Beate Schmitt
Samstag, 09.03.13, 11:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wenn Sie Lust auf ein saftiges Stück Fleisch mit leckeren Beilagen haben, dann werfen Sie ein Steak in die Pfanne. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7514 Flotte Karotte **EUR 8,50**

Beate Schmitt
Donnerstag, 14.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Karotten gehören zu Ostern wie ein Ei im Nest. Wir bereiten gesunde Gerichte, die genial schmecken! Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

7515 Achtung, fertig, los: jetzt geht es ans Braten — EUR 16,00

Beate Schmitt
Samstag, 02.03.13, 11:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Was gibt es zu Ostern? Wir bereiten richtig gute und leckere Braten aus Lamm, Kalb, Schwein und Rind. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7516 Schnitzeljagd — EUR 8,50

Beate Schmitt
Dienstag, 19.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Egal, ob Wiener-, Hühner- oder Rinderschnitzel: wir bereiten die Klassiker auf eine ganz anderer Art zu. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7517 Hauptsache rund — EUR 8,50

Peggy Keim
Donnerstag, 11.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Dieses Motto betrifft nicht unsere Körperform, sondern vielmehr die variationsreichen, rund geformten Speisen, die wir an diesem Abend zubereiten wollen. Es geht um Bällchen, Ausgestochenes, Gewickeltes und Gedrehtes aus verschiedenen Kochtraditionen, mit viel Gemüse, Obst, Käse und etwas Fleisch. Alles wird buffetartig arrangiert und fotografiert. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. eigenes Getränk. Lebensmittelkosten ca. 7.- €

7518 Leckeres mit Spargel & Co — EUR 8,50

Peggy Keim
Freitag, 26.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Das königliche Gemüse ist abwechslungsreich und vielseitig einsetzbar. Wenn dann noch andere bunte Frühlingsgemüse dazukommen, ist die Palette aus knackigen und vitaminreichen Genüssen perfekt. Dazu gibt es Schinken, Fisch, Hähnchen und Obstkreationen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. eigenes Getränk. Lebensmittelkosten ca. 7.- €

7519 Kulinarische Verwendung der Rose und deren Heilwirkung — EUR 8,50

Gisela Kadegge
Mittwoch, 05.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Zur Rosenblüte schwelgen wir in Farben, Formen und Düften der herrlichen Pflanze. Beim Kochen eines speziellen Rosenmenüs mit herzhaften und süßen Rosengerichten werden die Geheimnisse der Heilkraft erkundet, viele Rezepte und ein schönes Skript runden den Abend ab. Materialkosten 15.- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

7520 Grillen einmal anders — EUR 10,50

Kerstin Sallet
Freitag, 07.06.13, 17:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wie und was man in anderen Ländern grillt, erfahren Sie heute Abend. Abwechslungsreich, Fleisch, Fisch und vegetarisch. Interessante Beilagen und Dips werden auch nicht fehlen und die passenden Getränke zur Grillparty runden unseren Abend ab.
Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7521 Feines für Feinschmecker — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 10.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Rinderlende, Schweinelende in der Niedriggarmethode auf den Punkt gegart mit Vorspeise, Beilage und einem leckeren Dessert.
Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7522 After Work Cooking — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Mittwoch, 12.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Leckere Kleinigkeiten am Abend schnell zubereitet bringen Abwechslung in unseren Alltag. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7523 Fingerfood neu interpretiert — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Mittwoch, 26.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kleine pikante Schlemmereien, neu interpretiert. Im Glas oder Schälchen oder einfach aus der Hand gegessen. Ideal für Partys, die gut vorzubereiten sind, leicht gelingen und nicht nur super schmecken, sondern auch toll aussehen. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

Die Spanische Reihe

7524 Neue tolle Tapas — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 11.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die leckersten Tapas nach Originalrezepten klein, appetitlich und raffiniert. Warm oder kalt serviert sind Tapas spanische Lebensfreude, die man essen muss. Dazu gibt es Sherry und ein gutes Glas „vino tinto“.
Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7525 Reif für die Insel: heute Mallorca — EUR 7,00

Kulinarische und kulturelle Streifzüge durch die spanischen Kanaren und Balearen
Miguel Luna Goig
Freitag, 15.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mallorca bietet alle Köstlichkeiten der mediterranen Küche. Als Basiszutaten werden verwendet: Gemüse wie Paprika, fruchtige Tomaten, Zucchini, Auberginen und Knoblauch, sowie Fisch, zartes Lamm- und Schweinefleisch bester Qualität angemacht mit Mandeln, Oliven, Zitronen und wunderbaren Kräutern. Dazu serviert man ausgezeichnete und unverwechselbare Inselweine. Lebensmittelkosten incl. Wein ca. 12.- € im Kurs.

7526 Reif für die Insel: heute Ibiza **EUR 7,00**

Kulinarische und kulturelle Streifzüge durch die spanischen Kanaren und Balearen
Miguel Luna Goig
Freitag, 19.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Jahrhundert alte Rezepte: Ibiza hat steinalte Rezepte, vom Bauern - Schmortopf „Sofrit pagés“, über Fischtopf „Bullit de Peix“, bis hin zum Nachtisch „flaó“. Stolz sprechen die Bewohner von ihrer „cuina eivissenc“, der Ibiza-Küche. Sie verweisen zurecht darauf, dass auch althergebrachte Rezepte längs wieder in gehobenen Restaurants angeboten werden. Küchenchefs erinnern gern an die Kochkünste ihrer Großmütter.
Lebensmittelkosten incl. Wein ca. 12.- € im Kurs.

7527 Reif für die Insel: heute Teneriffa **EUR 7,00**

Kulinarische und kulturelle Streifzüge durch die spanischen Kanaren und Balearen
Miguel Luna Goig
Freitag, 17.05.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Küche der Kanaren verbindet die traditionellen, spanischen Rezepte mit afrikanischen und lateinamerikanischen Einflüssen. Wir kochen echte einheimische Küche und Spezialitäten, weg von der üblichen spanischen Küche und den vielen Touristen - orientierten Hotelrestaurants. Die Küche Teneriffas bietet eine Auswahl an frischem Gemüse, Früchten und Fisch. Im allgemeinen handelt es sich um leichtes Essen, das bei einem warmen Klima besser verdaulich ist. Fleisch, das hauptsächlich von Touristen verzehrt und größtenteils aus Spanien und Südamerika importiert wird, findet man meistens in Schmorgerichten oder als Steak auf der Karte. Hierzu genießen wir die hervorragenden Weine der Region. Lebensmittelkosten incl. Wein ca. 12.- € im Kurs.

7528 Reif für die Insel: heute Gran Canaria **EUR 7,00**

Kulinarische und kulturelle Streifzüge durch die spanischen Kanaren und Balearen
Miguel Luna Goig
Freitag, 14.06.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir kochen landestypische Gerichte! Wer meint auf den Kanaren so etwas wie eine leichte, mediterrane Küche vorzufinden, der irrt: die traditionelle kanarische Küche ist üppig, saftig, deftig und bodenständig. Gegessen werden vor allem Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fisch und Fleisch - allen voran Kaninchen, Ziege, Huhn und Schwein. Käse darf bei keiner Mahlzeit fehlen. Es wird viel Öl, Knoblauch, Gewürze und Kräuter verwendet. Die traditionelle Küche spiegelt die Möglichkeiten der Bevölkerung von damals wieder: Lebensmittel zu importieren, sowie es heute größtenteils gemacht wird, war nicht möglich; um Vieh zu züchten, fehlte das Weideland. Man baute Getreide, Obst und Gemüse an und züchtete die pflegeleichteren Ziegen und Schafe.
Das Ganze begleitet mit erstklassigen kanarischen Wein.
Lebensmittelkosten incl. Wein ca. 12.- € im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Die Küche der Azteken

7529 Mexikanische Häppchen — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 25.02.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Antipasti auf mexikanisch. Leckere kleine Häppchen. Tortilla-Variationen und kulinarische Leckereien für einen mexikanischen Abend, einfach unwiderstehlich. Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7530 Karibische Highlights — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Dienstag, 04.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir kochen paradiesische Rezepte und lassen Urlaubsträume aufkommen. Die Küche Guadeloupes und Martiniques ist durch die französische Küche geprägt, gepaart mit exotischen Früchten und Gemüse der Tropen. So ist eine wunderbar schmeckende Küche entstanden. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7531 Der Geschmack Lateinamerikas — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Dienstag, 16.07.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
„Comida es la vida „, Essen ist das Leben, sowie ein gesellschaftliches Ereignis. Bei heißen Salsa - Rhythmen kochen wir leckere Köstlichkeiten aus Lateinamerika. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

Fernöstliche Küche

7532 Thai - Currys — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 04.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Das Beste aus Thailands Küchen. Wir stellen unsere Currypasten alle selbst her. Lebensmittelkosten ca. 10,- € im Kurs.

7533 Sushi & Co — EUR 10,50

Kerstin Sallet
Freitag, 08.03.13, 17:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten Sushi und andere köstliche, asiatische Snacks für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi „all you can eat“ und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen. Box bitte nicht vergessen. Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7534 Shrimps & Co — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 18.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Leckere Vor- und Hauptspeisen mit Shrimps, Krabben und Garnelen. Liebhaber dieser köstlichen Meerestiere lernen internationale neue Rezepte und Zubereitungsarten kennen. Lebensmittelkosten ca. 12,- € im Kurs.

7535 Zu Gast in Laos **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 17.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Fein aromatisch, nicht so scharf wie die Küche Thailands, das zeichnet diese Gerichte aus. Wir kochen ein komplettes Menü dieser wunderbaren Küche.
Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7536 Thai Street Food **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 24.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Viele Thailänder kaufen ihr Essen von Garküchen auf der Straße. Als Tourist ist man immer unsicher, ob man das auch gefahrlos essen kann. Wir werden authentische Gerichte dieser äußerst schmackhaften Garküchen zubereiten und dabei feststellen, dass sie gekocht unbedenklich sind. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7537 Zu Gast in Kambodscha **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Dienstag, 07.05.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die kambodschanische Küche wird häufig als Thai-Küche ohne Schärfe bezeichnet. Tatsächlich wird diese wunderbare Küche von ihren Nachbarländern und den Franzosen stark beeinflusst. In keinem anderen südostasiatischen Land ist der Verbrauch an Brot so hoch wie in Kambodscha. Frische Kräuter, Zitronengras, Reis und auch Nudeln sind sehr beliebt und machen die kambodschanische Küche zu einem kulinarischen Erlebnis. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

Thai Basics **EUR 8,50**

7538 Kerstin Sallet
Dienstag, 02.07.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

7539 Kerstin Sallet
Dienstag, 09.07.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Küche Thailands ist ein einzigartiger Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen. Sie lernen die vielfältige Küche Thailands mit leckeren Suppen, wie Tom Khaa Gai und Tom Yum Kung, sowie verschiedene Currys mit Fisch und Fleisch kennen. Weiterhin kochen wir Huhn mit Cashew und Satéspießchen. Als krönender Abschluss gibt es ein leckeres Dessert. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

Mit dem Kochlöffel durch die Urlaubswelt

7540 Pasta, Pasta, mit Fleisch, Gemüse und Fisch, mal aus dem Wok, mal überbacken **EUR 8,50**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Tolle Rezepte mit Nudeln, mal gefüllt mit oder ohne Fleisch, mal als Suppeneinlage oder als Hauptgericht. Pastarezepte kann man einfach nicht genug haben.
Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

7541 Internationale Blitzgerichte — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Donnerstag, 07.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wenig Zeit zum Kochen? Mit diesen Rezepten bringen Sie ruckzuck Leckeres aus aller Welt auf den Tisch. Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7542 Das schmeckt nach „Meer“ — EUR 8,50

Beate Schmitt
Dienstag, 12.03.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Sie träumen von heißen Tagen am Strand und von köstlichen Meeresfrüchten?
An diesem Abend holen wir uns den Urlaub direkt in die Küche.
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7543 Ungarische Küche - Eintöpfe und süße Nachspeisen — EUR 8,50

Hilda Inhof
Dienstag, 09.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Für die meisten ungarischen Spezialitäten ist frischer Gemüsepaprika eine ebenso unentbehrliche Zutat wie Gewürzpaprika. Heute kochen wir von Paprikaschoten zwei völlig unterschiedlich zubereitete Eintöpfe. In unseren Süßspeisen dominieren Walnüsse, Mohn und Mandeln. Unsere Gerichte sind: Letscho mit Pilze, gefüllte Paprikaschoten, Beigel und Mandelschnitten. Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7544 Südafrika - ein Fest der Sinne — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Dienstag, 16.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schon vor vielen Jahren entwickelte sich in Südafrika ein Kochstil, der in Europa unter dem Begriff Fusionsküche erst vor kurzem zum Trend wurde: Die Mischung der klassischen europäischen Küche mit exotischen Aromen und asiatischem Kochstil.
Lassen Sie sich überraschen von dieser außergewöhnlich geschmackvollen Küche.
Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7545 Gaumenfreude aus Persien – Geschmack und Duft aus 1001 Nacht — EUR 8,50

Zara Taraba
Dienstag, 23.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die persische Küche ist eine wahre Fundgrube an Zutaten und raffinierten Zubereitungen, die Augen, Nase und Gaumen erfreuen. Frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis, Kräuter und feinste Gewürze mit Rind-, Lamm- und Hühnerfleisch sind charakteristisch. Lassen Sie sich mit betörenden Düften aus der persischen Küche verwöhnen. Erfrischende Getränke mit Minze und Zitrone sind inbegriffen.
Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

7546 Zu Gast in den USA - neue Rezepte — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 29.04.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Das Land der unbegrenzten Möglichkeiten - auch ein kulinarisches Ereignis.
Wir werden einen Streifzug durch die unterschiedlichsten Küchen der USA machen: von Boston im Osten und den Westen und zurück über die Südstaaten.
Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

7547 Kulinarische Köstlichkeiten aus der Türkei — EUR 14,00

Bedriye Savas
Mittwoch, 08.05.13,
18:00 - 21:00 Uhr, 2x
Mittelschule, VI E 1 Küche,
Schulstr. 2
Schmackhafte und exquisite Köstlichkeiten aus der Türkei. Diesmal: feine türkische Appetithäppchen und leckere Vorspeisen, delikate Teiggerichte, schnell und einfach, aber natürlich auch viele erlesene, verlockend duftende Klassiker aus der kulinarischen Tradition der Osmanen. Tauchen Sie ein in die Kunst, türkisch zu kochen. Lebensmittelkosten im Kurs.

Frau Bedriye Savas beim Zubereiten türkischer Köstlichkeiten

7548 Persische Sommerküche – Köstliche Rezepte für die warmen Tage — EUR 8,50

Zara Taraba
Dienstag, 11.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Zum Sommerbeginn lassen sich die Gerichte, schmackhaft und farbenfroh, mit wohlriechenden Gewürzen, köstlichem Fleisch und frisch aromatischen Kräutern zubereiten. Es gibt so viele leckere Kleinigkeiten, die unsere Sommerlaune steigern: zum Beispiel Salat mit Auberginen, Kabab vom Blech, Reis mit Tomaten, sowie ein kaltes Getränk mit Brot. Der Sommertag wird herrlich. Lebensmittelkosten ca. 11.- € im Kurs.

7549 Ungarische Küche - Gemüsegerichte und Salzgebäck — EUR 8,50

Hilda Inhof
Donnerstag, 13.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Gemüsegerichte gehören eng zu der ungarischen Küche. Ihre Zubereitung ist einfach, wobei es für ein Gelingen auf die richtige Dosierung beim Binden und Würzen ankommt. Zu einem Gemüsegericht serviert man meistens etwas Gebratenes. Das Ganze wird heute Abend durch ein Salzgebäck ergänzt. Geplant sind: Pilzsuppe, Kürbisgemüse und Schälrippchen, Erbsengemüse und Hackbällchen, sowie Salzstangen.
Lebensmittelkosten anteilig im Kurs.

7550 Neues aus der Antipasti - Küche — EUR 8,50

Kerstin Sallet
Montag, 17.06.13, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Leckere Kleinigkeiten aus der Mittelmeerküste rufen Erinnerungen wach auf schöne Urlaubsabende und machen Lust auf die nächste Reise in den Süden. Zu italienischen Klängen mit einem Glas Prosecco wollen wir unsere vielfältigen Antipasti genießen.
Lebensmittelkosten ca. 10.- € im Kurs.

Kultur
Kultur und Gestalten

Inhaltsverzeichnis

Titel	Kursnummer
Literatur und Theater	
Zaubern leicht gemacht	8001
Kreatives Schreiben	8002
Theater-Workshop für alle, die IMPROVISIEREN wollen	8003
Maltechnik und Fotografie	
Malkurs	8101
Aquarellmalerei	8102 - 8104
Acryl-Wachs-Collagen	8105
Feder und Tusche - zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung	8106
Zeichnen- und Maltechniken	8107
Portrait-und Aktzeichnung	8108
Digitale Fotografie	8109 - 8113
Handwerkliches Gestalten	
Steinbildhauerei	8201
Mosaikobjekte	8202
Keramik – Werkstück	8203 - 8204
Drechseln - Schnupperkurs	8205
Perlenketten häkeln, Armband fädeln	8206 - 8207
Silberringe, Wickelringe	8208 - 8209
Didgeridoo bauen	8210
Cajon bauen	8211
Textiles Gestalten	
Klöppeln – alte Kunst neu belebt	8301
Modekreationen selbst nähen	8302
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	8303
Patchwork	8304
Filzhut - Workshop	8305
Strohhut - Workshop	8306
Nadelfilzen	8307
Filzwerkstatt - Schmuck	8308
Musik und Gesang	
Singkreise	8401 - 8402
Akkordeonspielen für Fortgeschrittene	8403
Gitarre I – III / Gitarre Ensemble-Arrangement	8404 - 8407
Afrikanisches Trommeln	8408
Digeridoo-Workshop	8409
Tanz	
Zumba-Party	2401
Benefizveranstaltung “Orientalische Tänze”	2402
Fit für den Ball	8501 - 8502
Tango Argentino	8503 - 8504
Discofox	8505 - 8506
Country & Western Dance	8507 - 8508
Salsa und Merengue	8509
Fränkischer Volkstanz, Deutscher Volkstanz	8510, 8511

Literatur und Theater

8001 Zaubern leicht gemacht — EUR 70,50

Robert Esser
Donnerstag, 28.02.13, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule, VI E2 Physikraum, Schulstr. 2
Mit einem kleinen Zauberprogramm sind Sie ein gern gesehener Gast auf jeder Party. Die Grundlagen dazu werden in diesem Kurs vermittelt. Dabei gilt Qualität vor Quantität. Es wird besonderer Wert auf die Präsentation gelegt, wobei natürlich die Tricktechnik nicht zu kurz kommt. Der Kursleiter ist professioneller Magier und Direktor der Zauberschule Nürnberg. Besonders Zauberinnen sind auch willkommen. Materialkosten im Kurs.

8002 Kreatives Schreiben - Schreibwerkstatt — EUR 70,00

Michaela Regus
Samstag, 13.04.13, 11.05.13 und 15.06.13
jeweils von 10:00 - 15:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Sie schreiben gerne oder wollen es einfach einmal versuchen? Sie haben schon geschrieben und wollen Ihren Stil verbessern? Sie möchten gerne Ihre Erinnerungen niederschreiben, haben aber „Angst vor dem weißen Blatt"? In diesem Seminar wollen wir uns verschiedene Schreibstile erarbeiten und uns unterschiedlichen Textarten annähern. Alle, die gern die Feder schwingen, sind herzlich eingeladen!
Mitzubringen: Stift und Papier.

8003 Das ist doch „spielend" leicht! — EUR 40,00

Theater-Workshop für alle, die IMPROVISIEREN wollen
Goeksen Meine
Samstag, 11.05.13, 10:00 - 18:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit einen Blick in die Welt des Improvisationstheaters zu werfen und dessen Grundtechniken kennen zu lernen. Mit ungewöhnlichen Aufgaben und spielerischen Herausforderungen werden Spaß, Lockerheit und eine kreative Atmosphäre in der Gruppe geschaffen. Anschließend werden gemeinsam Charaktere und Geschichten entwickelt und wir lernen unser Denken von selbst auferlegten Grenzen zu befreien. Die Themen Assoziatives Denken, Selbstwahrnehmung, Körpersprache und Interaktion mit anderen werden spielerisch angegangen und sollen Ihnen helfen ihr eigenes kreatives Potenzial zu entdecken oder zu erweitern. Dies ist auch im alltäglichen Leben von Vorteil, denn in vielen Berufen wird körperliche und stimmliche Präsenz von uns gefordert. In lockerer Atmosphäre nähern wir uns diesen Themen und gemeinsam erarbeiten wir mit Fantasie, Kreativität und vor allem jeder Menge Spaß kleine Szenen von gequälten Helden, absurden Leidenschaften und großen Gefühlen, Spannungen und Überraschungen. Für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Wolldecke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschläppchen, Imbiss für die Mittagspause u. Getränke für den Tag

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Maltechnik und Fotografie

8101 Malen, malen, malen — EUR 63,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Günther Spath
Dienstag, 26.02.13, 19:00 - 21:15 Uhr, 8x
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Kunst soll Freude machen. Unter diesem Motto wollen wir uns mit der Malerei beschäftigen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich beim Malen entfalten und entwickeln, sich neu erleben und auftanken können. Individuelle Beratung und Förderung für alle, die den eigenen kreativen Weg finden möchten. Alle Teilnehmer können neue künstlerische Impulse suchen und ihre Fähigkeiten und Techniken vertiefen. Gestaltungsbeispiele unter www.guenther-spath.jimdo.com. Bitte mitbringen: Malgrund, Aquarell-, evtl. Gouache-, Acrylfarben, Stifte, Kreiden, Pinsel und diverse andere Malutensilien.
Ich berate Sie gerne zu Beginn des Kurses bei der Materialauswahl.

Aquarell mal anders — EUR 45,00

8102 **Dr. Ursula Sußner**
Montag, 04.03.13, 16:30 - 19:00 Uhr, 7x
Mittelschule, VI 2.6, Schulstr. 2

8103 **Dr. Ursula Sußner**
Mittwoch, 06.03.13, 18:00 - 20:30 Uhr, 7x
Mittelschule, VI 2.6, Schulstr. 2
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

8104 Aquarell mal anders - Malen im Atelier — EUR 61,50

Dr. Ursula Sußner
Mittwoch, 06.03.13, 9:30 - 12:00 Uhr, 7x
Atelier 2mal, Asternstraße 7, 90522 Oberasbach
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Barbara Stütz sammelte ihre ersten künstlerischen Erfahrungen im Bereich Aquarell. Später entdeckte sie die Acrylmalerei und die unendlichen Möglichkeiten, sich damit auszudrücken. Sie nahm Unterricht bei verschiedenen Künstlern und absolvierte zahlreiche Seminare und Workshops.
Die Werke von Barbara Stütz sind geprägt durch Leuchtkraft, Farbintensität und Ausdrucksstärke und lassen dem Betrachter oft Raum für eigene Interpretationen. In zahlreichen Ausstellungen konnte Barbara Stütz ihre Werke der Öffentlichkeit präsentieren. Seit 2010 arbeitet Barbara Stütz als Dozentin bei verschiedenen Volkshochschulen. In ihren Kursen legt sie Wert auf eine individuelle und persönliche Betreuung und Anleitung aller Kursteilnehmer und vermittelt Experimentierfreunde und Begeisterung für Malerei. Auch im Bereich der „Jungen VHS" bietet Frau Stütz einen Kreativmalkurs für Kinder an (siehe Kurs 3404).

8105 Acryl-Wachs-Collagen — EUR 28,50

Barbara Stütz
Mittwoch, 17.04.13, 18:30 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

NEU

In diesem Kurs kann man neue künstlerische Wege gehen mit Acryl, Wachs, Spachtelmasse und Sand. Es können Fotos oder eigene Skizzen als Fotokopien in Farbe oder Schwarz-Weiß auf Holzkästen oder auf Leinwände aufgebracht werden. Hierzu kombiniert man Texte, Buchstaben oder Zahlen als Fotokopie oder mit Schablonen. Die so gestalteten Motive werden mit heißem Wachs überzogen, das mit Acrylfarbe weiter bearbeitet wird. Der Hintergrund dieses Bildes wird anschließend mit Spachtelmasse und Sand grundiert und mit Acryl farbig bemalt. Zeichnungen mit Öl-Kreide und Graphit, sowie Spritzen, Ritzen und Schaben auf dem Wachs verfremdet das Motiv weiter. Es ist Experimentierfreudigkeit und Kreativität gefragt. Diese Technik bietet sich auch für kleinformatige Serien an (bis 30x30cm), d.h. drei oder vier zusammenhängende Bilder, wobei die Leinwandseiten doppelt breit sein sollten. Diese Leinwände können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Spachtel, Wassersprüher, Abdeckfolie, Häkelnadel zum Ritzen, Kopien von Fotos, Skizzen oder Textvorlagen.

8106 Feder und Tusche – Zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung — EUR 42,00

Robert Baloiu
Donnerstag, 07.03.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
Mittelschule, VI 2.6, Schulstr. 2

Schritt für Schritt, von der Skizze bis zum fertigen Bild. Anhand verschiedener Techniken machen Sie sich mit den kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung vertraut: Umgang mit verschiedenen Federarten, besondere Effekte, Schraffieren, Kontraste, Licht und Schatten. Für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Tusche (Zeichentusche schwarz oder sepia), verschiedene Zeichenfedern, Federhalter, Zeichenblock A4 oder A3 (Papiere mit glatter Oberfläche). Zeichenfeder, Federhalter und Tusche können auch beim Dozenten ausgeliehen werden.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

8107 Zeichen- und Maltechniken — EUR 40,00

Schnupperkurs am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene
Robert Baloiu
Freitag, 26.04.13, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 27.04.13, 10:00 - 17:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI 2.6, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt wird die Vermittlung einer breiten Palette an Ausdrucksmöglichkeiten stehen. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Bleistift, Farbstift, Kohle, Grafit, Pastellstifte und Kreiden sowie Tusche werden Ihre Begleiter während der zwei Tage sein. Alle Materialien und verschiedene Papiere werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Eine Mappe (DIN A3) zur Aufbewahrung der entstandenen Arbeiten. Materialkosten 5,00 EUR bis 10,00 EUR.

8108 Workshop Portrait-und Aktzeichnung — EUR 26,50

Jürgen Weiß
Freitag, 01.03.13, 16:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 02.03.13, 11:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, VI 2.6, Schulstr. 2
Es gibt kaum etwas spannenderes zu zeichnen als den Menschen. In diesem Kurs werden wir uns zeichnerisch dem Portrait und der Figur nähern. Das erfassen des ganzen Körpers bis hin zur Ausarbeitung von Portraitzeichnungen werden die Eckpunkte sein. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger wie auch Fortgeschrittene, da die Figur das beste Thema ist um seine zeichnerischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Mitzubringen sind Papier und Zeichenmaterial ihrer Wahl. Das Modellgeld von ca. 12 Euro ist im Kurs zu entrichten.

8109 Digitale Fotografie I – Einführung in die Digitale Fotografie (nur für Anfänger) mit spezieller Kaufberatung für Fotoapparate und Test von diversen Kameratypen — EUR 50,00

Blockseminar
Harald Jantschke
Freitag, 15.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 9:00 - 15:30 Uhr
Freitag, 22.03.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße, Mittagspause von 12.00-12.30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sie haben längst einen digitalen Fotoapparat, doch er verstaubt in Ihrer Schublade und jetzt ist er nicht mehr auf dem neuesten Stand der Technik. Aber Sie geben nicht auf und haben vor es noch einmal zu probieren. Eventuell planen Sie einen neuen Fotoapparat anzuschaffen, aber wo anfangen bei den vielen Modellen, die gerade auf dem Markt sind? Die Test in Fach- und Computerzeitschriften verwirren sie? Und die großen Digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) werden immer günstiger angeboten, aber brauche ich so eine oder soll ich mir lieber erst eine Systemkamera - eine sog. spiegellose Systemkamera (DSLM) kaufen? Reicht nicht auch ein kleine Kompaktkamera, um gute Fotos zu machen? Und wie bediene ich eine Fotokamera? Dieser Kurs richtet sich ganz nach den Bedürfnissen von Fotoanfängern und hilft ihnen bei den ersten Schritten in die weite Welt der Digitale Fotografie. In drei Tagen werden sie in Theorie und Praxis elementare Grundlagen wie Bildaufbau, Zeit und Blende, Farbeinstellungen und anderes lernen. Wir nehmen uns viel Zeit, damit sie ihre Kamera besser verstehen lernen und sie wissen welche Kamera sie sich anschaffen sollen. Bitte bringen sie einen Fotoapparat und die Bedienungsanleitung mit. Es können auch 1-3 Fotoapparate auf Anfrage gestellt werden.

8110 Digitale Fotografie II – Exkursion – Architektur und natürlicher Raum — EUR 40,00

Exkursion ins Trubachtal – Von Obertrubach zum Signalstein
(für Anfänger und Fortgeschrittene)
Blockseminar
Harald Jantschke
Freitag, 03.05.13, 18:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 04.05.13, 10:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Unzählige alte Mühlen säumen eine atemberaubende Wald- und Wiesenlandschaft. Wir konzentrieren uns auf Aufnahmen von Gebäuden und Details an Fassaden und der Natur. (Architekturfotografie, Oberflächen, Linien, Details). Die Natur steht bei diesem Wanderweg teilweise in einem sehr schönen inhaltlichen Kontrast zur Architektur.
Am Freitag: Vorbesprechung und Einführung (bitte mitbringen Sie Ihren Fotoapparat und die Bedienungsanleitung mit). Am Samstag: Exkursion.

8111 Digitale Fotografie III – Exkursion – Panorama, Naturfotografie — EUR 50,00

Exkursion von Gräfenberg ins Lillachtal (für Anfänger und Fortgeschrittene)
Blockseminar
Harald Jantschke
Freitag, 10.05.13, 18:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 11.05.13, 9:30 - 18:30 Uhr
Freitag, 17.05.13, 18:00 - 21:00 Uhr, IV 1.6 Informatikraum
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir konzentrieren uns auf Aufnahmen von Fluren, Wiesen, Felder, Wege und die Geometrie in der Natur. Die Ergebnisse werten wir aus und erstellen Panoramabilder. Am Freitag, 10.05.13: Vorbesprechung und Einführung (bitte mitbringen Sie Ihren Fotoapparat und die Bedienungsanleitung mit). Am Samstag, 11.05.13: Exkursion.
Am Freitag, 17.05.2013: Panoramabildbearbeitung mit geeigneter Software im EDV-Raum der Mittelschule (IV 1.6 Informatikraum).

8112 Digitale Fotografie IV – Gestaltungspraxis I — EUR 50,00

Bildgestaltung in der Fotografie (für Anfänger und Fortgeschrittene)
Blockseminar
Harald Jantschke
Freitag, 21.06.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 22.06.13, 9:00 - 15:30 Uhr
Freitag, 28.06.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße, Mittagspause von 12.00-12.30 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sie haben einen digitalen Fotoapparat, vielleicht sogar eine neue Spiegelreflexkamera und fotografieren gern, doch wenn sie die Fotos auf ihren Computer laden oder bei einem Fotogeschäft entwickeln, sind sie nicht ganz zufrieden mit den Ergebnissen. Die Schärfe stimmt, die Belichtung ist korrekt, das Motiv ist gut gewählt. Woran liegt es dann? Richtig, zu einem guten Foto gehören, neben der Beherrschung der Technik, die grundlegenden gestalterischen Kenntnisse. In zwei Wochenendseminaren werden Ihnen in Theorie und Praxis elementare Gestaltungsgrundlagen vermittelt. Kursinhalt: Bildaufbau, Perspektive und Standortwahl, Farbenlehre, Objektive und Brennweite, Zeit- und Blendenrelation, Schärfentiefe, Bewegungsunschärfe, High- und Low-Key Aufnahmen. Bitte mitbringen: Einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflex) und Bedienungsanleitung. Eine Auswahl von 10 eigenen Fotografien auf SD - Karte oder CD gebrannt (oder per E-Mail maximal bis ca. 1MB groß, bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn an: **info@hm-productions.de**). Praktische Kleidung für Außenaufnahmen.

8113 Digitale Fotografie V – Gestaltungspraxis II — EUR 50,00

Der dokumentarische Blick - Reportagefotografie - „Live-Actions-Fotografie“ (für Fortgeschrittene) – Blockseminar
Harald Jantschke
Freitag, 12.07.13, 19.07.13, 18:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 20.07.13, 9:00 - 17:00 Uhr, alternativ 14:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Nur für Fortgeschrittene. Sie sollten mindestens einen Anfängerkurs, Bildgestaltungskurs oder Portraitkurs (der noch nicht zu lange zurück liegt) beim gleichen Dozenten belegt haben. Oder schon sehr gute Kenntnisse in Fotografie besitzen. Nur für Erwachsene. (Ausnahmen können für 16 oder 17 jährige erteilt werden.) Wir fotografieren einen Live-Event (ein Fest, eine Hochzeit, einen Umzug oder einen Marktstand u.a.), den wir vorher vorbereiten und planen. Neben rechtlichen und gestalterischen Aspekten, wird hier die schnelle Bedienung der Kamera geübt und es werden Techniken der Dokumentation erarbeitet. Es entsteht eine dokumentarische Serie als Gemeinschaftsarbeit.
Bitte vorher E-Mail-Adresse hinterlassen oder Telefonnummer angeben. Kontakt über **info@hm-productions.de** (Telefonnummer des Dozenten kann über die VHS erfragt werden). Kursdauer am Samstag, 20.07.13: je nach Event 9:00 - 17:00 Uhr oder alternativ 14:00 - 22:00 Uhr.

Handwerkliches Gestalten

8201 Steinbildhauerei — EUR 40,00

Wochenendseminar
Michaela Biet
Freitag, 15.03.13, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 11:00 - 16:00 Uhr
Atelier Biet, Brettergartenstr.70,
90427 Nbg. Zufahrt Mühlweg
In dem Wochenendseminar haben Sie die Möglichkeit, die Bearbeitung von Sandstein zu erproben. Handwerklichen Grundkenntnisse, Entwurf und Ausführung einer Skulptur können erlernt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Steinblöcke in verschiedenen Größen stehen im Atelier zur Auswahl. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Schutzbrille und Arbeitshandschuhe. Materialkosten: 15,00 EUR bis 40,00 EUR (je nach Größe der Steinblöcke) im Kurs.

8202 Mosaikobjekte für Haus und Garten — EUR 35,00

Margaretha Mayr
Samstag, 16.03.13, 10:00 - 17:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
An diesem Tag können Sie Mosaikobjekte für den Garten oder für Haus- und Garagenwände anfertigen. Das kann ein fröhlicher Gecko sein, eine funkelnde Gartenkugel, eine leuchtende, goldene Sonne, eine erdfarbene Spirale, Hingucker für den Wegesrand, eine einzigartige Gartenstele, ein origineller Mosaiktisch (Tisch bitte mitbringen), ein außergewöhnliches Namensschild für den Eingangsbereich, eine farbenfrohe Vogeltränke usw. Gerne können Sie auch Objekte von zu Hause mitbringen, die Sie verschönern wollen, wie z. B. Blumentöpfe, Einweckgläser für Windlichter, alte Vasen, Übertöpfe, Tabletts, Briefkasten usw. Eine große Fülle von Material steht für Sie bereit. Bei besonderen Wünschen bitte die Kursleiterin vorher anrufen: 0911/971 3662. Materialkosten je nach Verbrauch 20,00 EUR bis 40,00 EUR.

Kultur und Gestalten

Frau Becker an Ihrem 25-jährigen VHS-Jubiläum im Kreise Ihrer treuen Kursteilnehmerinnen

Keramik-Werkstück – Wochenend-Workshop — EUR 30,00

8203 Barbara Becker
Freitag, 26.04.13, 15:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 27.04.13, 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 10.05.13, 16:00 - 19:00 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8204 Barbara Becker
Freitag, 05.07.13, 15:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 06.07.13, 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 19.07.13, 16:00 - 19:00 Uhr
Grundschule Kreutles, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Hier treffen wir uns, um etwas ganz Ausgefallenes und Besonderes zu erstellen, wozu die Zeit an einem üblichen Kursabend nicht ausreicht. An zwei aufeinander folgenden Nachmittagen können Sie an Ihrem Werkstück arbeiten. Ob Sie mit Engoben malen, aufwendige Relieftechnik wählen, oder am zweiten Tag an Ihrem Objekt Kerben ritzen und Schnitte anbringen, bleibt Ihnen alleine überlassen. Individuelle Tonwünsche werden erfüllt. Auch afrikanisch Töpfern ist möglich. Hierfür wird ebenfalls der spezielle Ton besorgt. Bitte rufen Sie dazu die Dozentin an (Tel.: 0911/692803). Auf Wunsch kann zwei Wochen später auch noch eine Glasur aufgetragen werden. Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

8205 Drechseln – Schnupperkurs — EUR 20,00

für Erwachsene und Kinder/ Jugendliche ab 8 Jahren
Erich Spreng
Samstag, 20.04.13, 10:00 - 12:00 Uhr
Am Wochenende:
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

Ein schönes Hobby für alle, die gerne mit Holz gestalten. Sie erhalten eine Einführung in den Umgang mit Maschinen, Werkzeugen und Hölzern. Danach haben Sie die Möglichkeit einmal selbst an einer kleinen Drechselbank zu arbeiten und eigene Werkstücke herzustellen. Dabei können Sie ein einzigartiges Handwerk erleben und dies gleichzeitig in die Praxis umzusetzen. Sie drechseln einfache Werkstücke (Salz- und Pfefferstreuer, Kerzenständer o.a.) auf Drechselbänken (Modellbaumaschinen). Die anfallenden Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Frauke Gugat

Hallo, mein Name ist Frauke Gugat. Schon seit klein auf im Bastelbereich aktiv, habe ich 2004 mein Hobby zum (Neben-)Beruf gemacht und gründete das Kreativzentrum in Fürth. Seit 2005 leite ich auch an verschiedenen Volkshochschulen in der näheren Umgebung Schmuckkurse, insbesondere in Oberasbach, wo ich seit dem Wintersemester 2012 zusätzlich Schmuckkurse für Kinder (siehe Kurs 3428) anbiete. Selbst überregional haben meine Werke bereits Interesse geweckt. So wurden meine Kurse im Dezember 2007 mit einem Sendebeitrag im Bayerischen Rundfunk gewürdigt, im März 2013 werden zwei meiner Anleitungen für Schmuckstücke in der führenden deutschen Perlenzeitschrift, der Perlenpoesie, veröffentlicht. Das freut mich natürlich sehr, genauso wie ich mich jedes Mal freue, wenn meine Teilnehmer von meiner Begeisterung sichtbar angesteckt werden und ein Schmuckstück tragen, welches sie im letzten Kurs oder in der Zwischenzeit gefertigt haben.

8206 Raffiniert gehäkelte Perlenkette — EUR 10,50

Frauke Gugat
Samstag, 13.04.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

In diesem Kurs erlernen Sie die Kunst des Häkelns von Perlenketten. Ob rund gehäkelt, filigran locker fallend oder mit Draht gearbeitet - es entstehen wunderschöne Ketten. Sie können Glaswachs-, Swarovski- oder Kristallperlen verwenden oder die günstigeren, kleinen Rocailles. Die Ergebnisse werden Sie begeistern. Im Kurs beginnen wir mit leichten Modellen; zuhause kommen Sie dann problemlos mit schwierigeren Mustern zurecht. Modelle können auf der Internetseite der Kursleiterin www.kreativzentrum.fuerth.website.ms eingesehen werden. Das Material kann im Kurs erworben werden. Bitte mitbringen: 1 Häkelnadel, Gr. 1,0 oder 1,25

8207 Elegant gefädeltes Armband — EUR 10,00

Frauke Gugat
Donnerstag, 02.05.13, 18:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2

Im Kurs fädeln wir ein raffiniert geschlungenes Armband. Wir verwenden dazu verschiedene hochwertige Glasperlen wie japanische Tohoperlen und sogenannte Farfalle. Die Farben sind frei wählbar und auch die Form kann nach Belieben üppiger oder schmaler gefädelt werden. Die Technik ist auch für Anfänger geeignet, Sie sollten aber ein wenig Geduld und Freude am Arbeiten mit kleinen Dingen mitbringen. Ein Modell kann auf der Internetseite der Kursleiterin www. kreativzentrum.fuerth.website.ms besichtigt werden. Das Material kann im Kurs erworben werden.

Funkelnde Ohrringe gestalten -
für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

siehe Kurs 3428

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 234!

8208 Silberringe „de Luxe“ EUR 16,50

Renate Brandel-Motzel
Samstag, 27.04.13, 14:00 - 18:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Gestalten Sie Ihren individuellen Silberring, verziert mit echten oder synthetischen Edelsteinen, in vielen verschiedenen Farben vorrätig und/oder dezenten bis opulenten silbernen Ornamenten. Keine Vorkenntnisse nötig. Falls die Zeit noch reicht, sind auch passende Ohrstecker oder Anhänger möglich. Materialkosten (10,00 EUR bis 50,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8209 Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber EUR 12,00

Trendy Silberringe für Sie und Ihn
Renate Brandel-Motzel
Mittwoch, 19.06.13, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Sie fertigen einen Freundschaftsring, einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, eventuell auch mehrere, oder einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Erfahrene Teilnehmer haben die Möglichkeit einen Ring aus „Mokume-Gane-Material“ anzufertigen. Materialkosten: Freundschaftsringe (6,00 EUR bis 26,00 EUR), Wickelringe (24,00 EUR bis 33,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8210 Didgeridoo EUR 30,00

Bau- und Spiel-Workshop
Walter Biller
Freitag, 12.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 13.04.13, 10:00 - 15:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Das Didgeridoo (sprich „Didscheridu“) ist das älteste Blasinstrument der Menschheit. Seit über 25.000 Jahren wird es von den australischen Aborigines gespielt, die damit Mythen aus der Traumzeit nacherzählen und Songlines interpretieren. Wir werden in dem Workshop Didgeridoos aus Golden-Bamboo anfertigen. Nach einer Einführung in die Kunst, Kultur und Mythen der australischen Ureinwohner können die Instrumente individuell bemalt und verziert werden. Der letzte Teil des Kurses ist den Grundlagen des Spiels gewidmet. Bitte Arbeitshandschuhe mitbringen. Materialkosten ca. 30,00 EUR im Kurs.

8211 Cajon selber bauen EUR 30,00

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Martin Kosog
Samstag, 22.06.13, 9:30 - 17:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Cajon, sprich ka‘chon, ist ein perkussives Musikinstrument. Ursprünglich aus Kuba und Peru stammend, war die Cajon einfach eine Fisch- oder Zuckerrohrkiste (cajon = span. Kiste/ Schublade). Heute ist die Cajon zu einem wichtigen Bestandteil des Flamenco geworden. Aber auch in Mitteleuropa und den USA hat die Cajon in der modernen Musik unaufhaltsam Einzug gehalten, sei es wegen der erstaunlichen Klangvielfalt oder wegen der Handlichkeit bei kleinen Clubkonzerten, am Lagerfeuer oder im Kinderzimmer zu Hause. Sie bauen in diesem Seminar aus mehrschichtigem Multiplex- Sperrholz, Holzleisten, Holzleim und nur wenigen Schrauben eine hochwertige Cajon in der Größe

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Seite 222:

30 x 30 x 47 cm. Wahlweise für Kinder auch 40 cm Höhe. Für die Bereitstellung der notwendigen Arbeitsmittel und aller Bauteile mit Snareteppich und Gummifüßen fallen zusätzlich 35,00 EUR Materialkosten an. Diese sind im Kurs zu bezahlen. Bitte in „Arbeitskleidung“ kommen und Getränke und Pausenverpflegung mitbringen.
Sie können folgendes Hilfsmaterial selber mitbringen (nicht Voraussetzung): Meterstab/ Lineal, Bleistift, Akku- Schrauber oder Minischrauber mit Bohrer 3mm und Torx- Bit 10, Senker, Leimklammern oder große Wäscheklammern, Holzleim (z.B. Ponal- Express), Schleifpapier Körnung 100/120/150, Schraubzwingen (mind. 50 cm lang).

Textiles Gestalten

Häkelmütze - my selfmade boshi

siehe Kurs 3406

8301 Klöppeln - alte Kunst neu belebt — EUR 70,00

für Anfänger und Fortgeschrittene
Silvia Rammler
Montag, 25.02.13, 19:30 - 21:30 Uhr, 10x
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Erlernen der Klöppeltechnik mit neuen Farben und Formen ohne Altersbeschränkung. Benötigtes Material kann durch die Kursleiterin besorgt werden. Bitte setzen Sie sich im Bedarfsfall spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (11.02.2013) mit der Kursleiterin in Verbindung (Tel. 0911/606739). Materialkosten im Kurs.

8302 Modekreationen selbst nähen — EUR 103,50

Claudia Heid
Montag, 25.02.13, 18:30 - 21:30 Uhr, 11x
Am 04.03.2013 ist kein Kurs
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Haben Sie Lust Ihre eigene selbstgeschneiderte Mode zu tragen und sich mit anderen Teilnehmern, mit dem gleichen Hobby, über Ideen auszutauschen? Unter Anleitung und individueller Beratung einer jungen Schneidermeisterin können Sie mit einfachen Details und modischen Kniffen ein flottes Outfit nach Ihren Wünschen fertigen. Nähmaschine, Schnitt und übliches Nähzubehör bitte mitbringen. Telefonische Anfragen wegen Stoff und Modellauswahl sind bei der Kursleiterin unter der Tel. 0911/7234688 möglich.

8303 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene — EUR 75,50

Gertrud Schmid
Dienstag, 26.02.13, 18:00 - 21:00 Uhr, 8x
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Machen Sie in lockerer, kreativer Runde Schneidern zu Ihrem Hobby. Unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin gestalten Sie Ihre modische Kleidung nach Wahl selbst (auch Änderungen). Weitere Auskünfte unter Tel. 0911/692549 möglich.
Bitte Schnitt, Stoff, Nähzeug und Nähmaschine mitbringen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8304 Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene — EUR 94,50

Elisabeth Cleve
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 21:00 Uhr, 9x
Mittelschule, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Sie verfügen über Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Nähmaschine und möchten nun die vielfältigen Möglichkeiten des Patchworks entdecken? In kreativer Atmosphäre mit anderen Nähbegeisterten und anhand eines individuell wählbaren Projektes (Decke, Buchhülle, Tischläufer o.ä.) erlernen Sie die Grundtechniken des Patchworks. Dazu gehören der Umgang mit den Hilfsmitteln wie Rollschneider und Patchworklineal ebenso, wie das Kennenlernen von Fachbegriffen, traditioneller Muster und moderner Designs. Sie erlernen Patchwork-Schnellschneidetechniken, das Entwerfen und Zusammensetzen der Blöcke, das Verbinden der drei Lagen: Top, Vlies, Rückseitenstoff, sowie Quilten per Hand oder Maschine und das Fertigstellen durch die Umrandung. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe, auch Reste (gewaschen und gebügelt), Rollschneider, Matte, Lineal.

8305 Filzhut Workshop — EUR 35,00

Wochenendkurs
Manuela Schopper
Dienstag, 12.03.13, 19:00 - 20:00 Uhr, Vorbesprechungstermin
Freitag, 22.03.13, 17:45 - 21:00 Uhr
Samstag, 23.03.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Lassen Sie sich fesseln von dem Abenteuer, Ihren ersten eigenen Hut selbst zu gestalten. Zuerst ziehen wir den feuchtheißen Filz von Hand über eine Holzform und lassen ihn trocknen. Am nächsten Tag wird er von der Holzform genommen und mit verschiedenen Materialien dekoriert. Bitte mitbringen: Schürze, Bügeleisen, altes Handtuch, altes Geschirrtuch (aus Baumwolle), kleine Plastikschüssel, 1 Paar Gummihandschuhe, Kombizange, Nähzubehör, 1 Fingerhut, Fön, Dekomaterial, z.B. Stoffe, Perlen, Wolle. Weitere Auskünfte bei der Kursleiterin unter der Tel.: 0911/289479 möglich. Materialkosten 40,00 bis 50,00 EUR im Kurs. Vorbesprechungstermin für die Modell- und Farbauswahl, Dienstag, 12.03.2013, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr.

8306 Strohhut Workshop — EUR 35,00

Wochenendkurs
Manuela Schopper
Dienstag, 30.04.13, 19:00 - 20:00 Uhr, Vorbesprechungstermin
Freitag, 10.05.13, 17:45 - 21:00 Uhr
Samstag, 11.05.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Haben Sie Lust, einen Strohhut selbst zu fertigen? Unter persönlicher Anleitung einer Modistenmeisterin können Sie dieses Handwerk erlernen. Zuerst wird der Strohrohling über eine Holzform gezogen und am nächsten Tag mit verschiedenen Materialien dekoriert. Bitte mitbringen: Bügeleisen, Nähzubehör, Fingerhut, Kombizange, Plastikschüssel, altes Geschirrhandtuch, Fön und Dekomaterial (Stoffe, Perlen, Feder). Weitere Auskünfte bei der Kursleiterin unter der Tel.: 0911/289479 möglich. Materialkosten 35,00 bis 40,00 EUR im Kurs. Vorbesprechungstermin, Dienstag, 30.04.2013, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

8307 Nadelfilzen - Duftende Herzen **EUR 5,50**

Michaela Ulrich
Freitag, 15.03.13, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

Diese Herzen sind schön und praktisch. Die ideale Idee für alle, die die Nadelfilztechnik ausprobieren wollen, eine „herzige“ Raumdekoration oder ein Geschenk zum Muttertag und andere passende Gelegenheiten herstellen möchten. Der Lavendelblütenduft im Herzinnern hält Kleidermotten von wollenden Lieblingsstücken fern. Ob solo, an einem Geschenk oder Blumenstrauß gebunden, als Raumdekoration, für den Osterstrauch, für den Kleiderschrank oder das Autoinnere, der Beschenkte wird sich freuen. Oder fertigen Sie sich doch für sich selbst ein passendes Herz. Da die Technik leicht zu erlernen ist, ist dieser Kurs auch für Anfänger geeignet. Es wird mit speziellen Filznadeln (mit Widerhaken) gearbeitet, deshalb wird dieser Kurs nur für Erwachsene oder Jugendliche empfohlen.

8308 Filzwerkstatt: Schmuck **EUR 10,50**

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Astrid Natho
Samstag, 08.06.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

In diesem Workshop geht es um die Herstellung von Filzperlen, Schnüren oder Filznuggets, mit Hilfe der Handfilz- bzw. Nassfilztechnik. Bei dieser sehr alten Handwerkstechnik wird ungesponnene Wolle so mit den Händen bearbeitet, dass ein fester Gegenstand entsteht. Die Filzperlen können mit Glasperlen kombiniert werden und auf einen Draht als Kette aufgezogen werden. Oder möchten sie lieber ein Armband oder Ohrringe machen? Die Zusammenstellung der Materialien bietet unendliche Gestaltungsmöglichkeiten. So entsteht ihr ganz persönliches Schmuckstück. Materialkosten 4,00 EUR bitte im Kurs bezahlen. Bitte ein altes Handtuch mitbringen!

Filzwerkstatt für Kinder:

„Frühlingserwachen“

siehe Kurs 3407

„Kleine Täschchen“

siehe Kurs 3408

Musik und Gesang

8401 Singen tut gut **EUR 25,00**

Offener Singkreis
Georgina Demmer
Mittwoch, 13.03.13, 17.04.13, 08.05.13, 12.06.13 und 10.07.13
jeweils von 20:00 - 21:30 Uhr
Grundschule Kreutles, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

Eingeladen sind alle, die einfach mal wieder ungezwungen singen möchten, auch - oder vor allem - diejenigen, die immer noch von sich glauben, nicht singen zu können. Wir „proben“ nicht, wir singen einfache Lieder (Jahreszeitenlieder, Mantras, Chants, Popsongs) aus verschiedenen Kulturen.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

8402 Lust auf Singen — EUR 52,50

Musical, Operette, Unterhaltungsmusik
Almut Christine Mahr
Montag, 25.02.13, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x
am 11.03.2013 ist kein Kurs
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Nach kurzem Einsingen studieren wir Interessantes aus Operette, Musical und U-Musik ein. Sie müssen keine Stimme wie Pavarotti oder die Callas haben. Voraussetzungen sind: eine schöne Naturstimme, schnelle musikalische Auffassungsgabe, Lust an der künstlerischen Gestaltung und Spaß, neue Texte aus allen Bereichen zu entdecken.

8403 Wir spielen Akkordeon — EUR 60,00

Edeltraud Fassel
Dienstag, 26.02.13, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Kurt-Schumacher-Str. 70, 90522 Oberasbach
Wir spielen ein buntes Unterhaltungsprogramm.

8404 Gitarre I — EUR 48,00

Siegfried Schmidt
Donnerstag, 28.02. / 07.03. / 14.03. / 11.04. / 18.04. / 16.05. / 06.06. und 13.06.13
jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Aufgrund eines bewährten Unterrichtskonzeptes ist es den Teilnehmern möglich, sofort in der ersten Stunde ein Lied zu begleiten. Wir lernen vier Akkorde A,D,E,H7 und fünf Noten g,a,h,c`, d`: Mit diesem leicht zu lernenden Musikmaterial spielen wir Lieder mit einfachen Rhythmen in Achteln, üben elementare Techniken der Liedbegleitung und lernen dabei die korrekte Notation und Sprache der Musik.

8405 Gitarre II - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen — EUR 54,00

Siegfried Schmidt
Mittwoch, 27.02. / 06.03. / 13.03. / 10.04. / 17.04. /
08.05. / 15.05. / 05.06. und 12.06.13
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Nachdem im 1. Kurs A, D, E und H7 bewältigt wurden, werden jetzt C, G und die Quergrifftechnik (Barré) geübt. Diese Technik ermöglicht uns das Spielen aller übrigen Dur- und Mollakkorde, die man zum Musizieren in allen Tonarten braucht. Das Spiel nach Noten wird mit den tiefen Noten begonnen. Kenntnis dieser Noten ist auch zur problemlosen Orientierung beim Barré-Spiel sehr nützlich. Der Bass-Rhythmus-Anschlag (auch Country & Western-Anschlag, brushing oder Carter-Lick genannt) wird der Schwerpunkt beim Üben von Begleittechniken sein.

8406 Gitarre III - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen — EUR 48,00

Siegfried Schmidt
Donnerstag, 28.02. / 07.03. / 14.03. / 11.04. / 18.04. / 16.05. / 06.06. und 13.06.13
jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr
Mittelschule, V 1.4, Schulstr. 2
Theoretisch kennen wir alle Dur- und Mollakkorde. Das wird jetzt in die Praxis umgesetzt, indem bevorzugt Lieder mit Barré-Akkorden und schwierigen Akkordwechseln gespielt werden. Die Begleittechniken werden um klassische Zupfmuster und Fingerpicking erweitert. Die bisher gelernten Noten der Kurse Gitarre I/II werden wiederholt und derart ergänzt, das das Melodienspiel in der I. Lage möglich wird. Bei langsamen Liedern werden oft lebhaftere Begleitrhythmen benötigt; jetzt kommen Rhythmen mit Sechzehntel-Mikrotime zum Zuge.

8407 Gitarre - Ensemble-Arrangement **EUR 54,00**

Siegfried Schmidt
Mittwoch, 27.02. / 06.03. / 13.03. / 10.04. / 17.04. / 08.05. / 15.05. / 05.06. und 12.06.13
jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Das Angebot ergänzt die vorausgegangenen Gitarrenkurse I-IV. In Absprache mit den Teilnehmern wird ein Repertoire aufgebaut. Eventuell neue notwendige Begleittechniken werden erlernt und gegebenenfalls wichtige gitarristische Themen wiederholt und vertieft.

Gitarrekurse für Jugendliche

siehe Kurs 3203

8408 Afrikanisches Trommeln - Workshop **EUR 25,00**

Susanne Hager
Samstag, 13.04.13, 14:00 - 18:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 3, Schulstr. 2
Traditionelle afrikanische Trommelmusik ist temperamentvolle Festmusik zum Singen, Tanzen und Feiern. Sie wird im Ensemble mit Djemben und Basstrommeln gespielt und entfaltet ihre Kraft im mehrstimmigen Zusammenspiel. Im Workshop lernen wir erste Grundlagen des Djemben- und Basstrommelspiels und einfach Rhythmen, mit denen wir zusammen in der Gruppe richtig groovige Musik spielen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leihgebühr Djembe 4,00 EUR.

8409 Didgeridoo spielen - ohne Noten, einfach & mit Freude - **EUR 40,00**

für Wohlbefinden, Gesundheit & Schnarch-Prophylaxe
Für Anfänger & Fortgeschrittene
Sven Apenburg
Samstag, 06.07.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Didgeridoo von Australiens Ureinwohnern, den Aborigines, ist eines der ältesten (Blas-)Instrumente der Welt (ca. 40.000 Jahre). Mit dem Didgeridoo können Sie leicht Ihre eigene Musik machen und ohne Noten einfach intuitiv drauflos spielen. Sein Ur-Klang reicht von meditativem Spiel bis hin zu schnellen Rhythmen, was viele positive Wirkungen hat (z.B. Freude, Entspannung, Präsenz sowie Beitrag zu Prophylaxe & Therapie, z.B. bei Schnarchen, Schlaf-Apnoe, Mukoviszidose, Asthma, Tinnitus, Stress). Lernen Sie verschiedene Klänge, Rhythmen und alle wichtigen Spieltechniken wie Grund- und Obertöne sowie die Zirkular-Atmung ebenso kennen wie hilfreiche Übungen, Tipps und Tricks. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen. Besonders leicht zu spielende Didgeridoos können Sie beim Workshop ausgeliehen oder erwerben, ebenso (Lehr-) Bücher, Videos und CDs. Eigene Didges, andere Instrumente und Schreibsachen bitte möglichst mitbringen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Tanz

Zumba® Party mit Lucia und weiteren lizenzierten Instructors
siehe Kurs 2401

**Orientalische Benefizshow -
1001 und eine Nacht mit Alina Amar und ihren Bauchtanzgruppen**
siehe Kurs 2402

8501 Fit für den Ball — EUR 30,00

Tanzschule Forum
Donnerstag, 28.02.13, 20:15 - 21:15 Uhr, 6x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
NEU
Hier lernen Sie Langsamen Walzer, Wiener Walzer und Discofox um bei Veranstaltungen das Tanzbein schwingen zu können. Es unterrichten Sie Lehrer der Tanzschule Forum.

8502 Fit für den Ball II — EUR 30,00

Tanzschule Forum
Donnerstag, 25.04.13, 20:15 - 21:15 Uhr, 6x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
NEU
Hier lernen Sie Tango, Foxtrott und Boogie, damit sind Sie bei Tanzveranstaltungen gut gerüstet. Es unterrichten Sie Lehrer der Tanzschule Forum.

8503 Tango Argentino - Anfängerkurs — EUR 60,00

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 01.03.13, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Tango Argentino ist ein Tanz, der vom Dialog zwischen den Partnern lebt, die gemeinsam als Führender und Folgende ihre Schrittfolgen entwickeln. Dieses Miteinander macht bereits ohne komplizierte Figuren viel Freude und lässt bei schöner Musik den Alltag vergessen. Im Anfängerkurs werden wir mit einfachen Übungen die Grundlagen des tänzerischen Gehens, erste Figuren und viel Spaß am Experimentieren vermitteln - im Tango Argentino ist jeder Schritt erlaubt.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen (keine Gummisohlen!), am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8504 Tango Argentino - leicht Fortgeschrittene und Quereinsteiger **EUR 60,00**

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 01.03.13, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Auch in diesem Kurs legen wir viel Wert auf Basisübungen und den Kontakt im Paar, erweitern das Figurenrepertoire und unterrichten Elemente aus traditionellem und modernem Tango (Nuevo), Milonga und Vals. In lockerer Atmosphäre und bei schöner Musik gehen wir auf jedes Paar individuell ein. Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen (keine Gummisohlen!), am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8505 Discofox I **EUR 30,00**

Tanzschule Forum
Donnerstag, 07.03.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 6x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Die Basis um beim Discofox eine gute Figur auf dem Parkett abzugeben.
Es unterrichten Sie Lehrer der Tanzschule Forum.

8506 Discofox II **EUR 30,00**

Tanzschule Forum
Donnerstag, 02.05.13, 19:00 - 20:00 Uhr, 6x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Hier geht es mit neuen Figuren weiter ....
Es unterrichten Sie Lehrer der Tanzschule Forum.

Country & Western Dance

8507 Country & Western Dance I **EUR 20,00**

Markus Schmid
Samstag, 08.06.13, 17:00 - 19:00 Uhr, 3x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47

8508 Country & Western Dance II - Weiterführungskurs **EUR 50,00**

Markus Schmid
Samstag, 29.06.13, 17:00 - 20:00 Uhr, 5x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Haben Sie Spaß am Tanzen, aber keine(n) Partner(in)? Der amerikanische Country & Western Dance ist ein „Tanzvergnügen“ mit und ohne Partner. Die Schrittkombinationen werden in Reihenformation oder im Kreis ohne feste(n) Tanzpartner(in) zu „New Modern“ Country & Western Music, Pop, Rock, etc. getanzt. Die Choreographien sind leicht zu erlernen und für jede Altersklasse - besonders auch für Männer - geeignet und ideal für das Training der Kondition & Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte Turn- oder Tanzschuhe - keine Straßenschuhe - mitbringen/ tragen!

8509 Salsa und Merengue aus Kuba für Anfänger **EUR 30,00**

Wochenend-Workshop
Jorge Vicet
Samstag, 15.06.13, 11:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 16.06.13, 11:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Salsa ist ein kubanischer Rhythmus, der ansteckend fröhlich ist und Lebensfreude verbreitet. Salsa ist Sport, Bewegung, Unterhaltung, Spaß und Leidenschaft; ist kreativ und belebt Geist und Seele. Der Dozent unterrichtete viele Jahre auf Kuba. Sie erlernen den Grundschritt und einige Drehungen und Kombinationen. Merengue aus der Dominikanischen Republik, wo man diesen Rhythmus an jeder Ecke hört, ist aufgrund des einfachen Grundschrittes leicht erlernbar.

8510 Fränkischer Volkstanz **EUR 40,00**

Fritz Arnold
Mittwoch, 27.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Fränkische Ein- und Zweipaartänze, Gruppentänze mit Blick über den Zaun. Angesprochen ist jeder tänzerische „Normalverbraucher".

8511 Deutscher Volkstanz **EUR 35,00**

Anneliese Schultheiß
Mittwoch, 27.02.13, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Grundschule Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Nach einem harten Arbeitstag ist das Tanzen ein willkommener Ausgleich. Es macht Spaß und hält fit. Sie sollten die Grundschritte für Walzer, Schottisch und Dreher kennen.

Spendenübergabe der Sparkasse Fürth

Auf Anregung von Erster Bürgermeisterin Frau Birgit Huber bedachte die Sparkasse Fürth 2012 auch unsere beiden Tanzgruppen „Fränkischer Volkstanz" und „Deutscher Volkstanz" mit einer kleinen Spende. Anerkannt wurde damit die inzwischen 30-jährige Brauchtumspflege der aktiven Tänzer.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 73). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Anzeige Bollmann

Tanzschule Forum, Oberasbach

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Altenberg

Schreibw. Wagner, Eichenfeldstr. 34
Norma, Rothenburger Str.
Luna-Apotheke, Rothenburger Str. 24
Sparkasse Fürth, Rothenburger Str. 25
Raiffeisenbank, Am Rathaus 3 a
Schreibwaren, Am Rathaus
Dr. Steppberger, Kinderarzt, Am Rathaus 2 - 4
Dr. Kunstmann, Zirndorfer Str. 7
Dr. Urbainczyk, Hochstraße 22
Dr. Purucker, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Neubaum, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Pieger, Zahnarzt, Rothenburger Str. 36
Dr. Treiber, Zahnarzt, Rothenburger Str. 47
Dr. Schmitz-Dräger, Am Rathaus 14
Dr. Kronester, Ob. Weiherstr. 26
Dr. Pesch/Dr. Jena, Am Rathaus 1
Dr. Seuss, Am Rathaus 1
Dr. Eibner, Am Rathaus 2 - 4
ZA Dr. Lang, Am Rathaus 3 a
ZA Dr. Schneider, Bergstr. 26
ZA Sabine Obst, Kulmbacher Str. 2
Metzgerei Weckerlein, Rangaustr. 3
Sport-Reiser, Rothenburger Str. 31
Fahrrad Mlady, Rothenburger Str. 42

Gebiet

Altenberg

Backbude, Rothenburger Str.
Blumen-Köberl, Rothenburger Str. 35 a
Autozubehör v. Knötgen, Dornbuschweg 13
Massagepraxis Rupprecht, Kirchenweg 7
BIT, Am Rathaus 2 - 4
Chic in Strick, Wollgeschäft, Am Rathaus 12
D. Markfort, Obst u. Gemüse, Rathaus 9
Rathaus-Apotheke, Rathausplatz 1
Agip Tankstelle, Rothenburger Str. 32
Jet Tankstelle, Rothenburger Str. 33
BRK-Seniorenheim
Persch Moden, Rathaus
Friseur Popp, Rathaus
Reformhaus, Am Rathaus
Bäckerei Pilipp, Am Rathaus
Metzgerei Schäfer, Am Rathaus
Ital. Café Luna, Am Rathaus 14
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
Cafe´del Centro, Rothenburger Str. 53 b
Mc Donald Restaurant
Kaufland, Rothenburger Str.
Grundschule Altenberg
AWO-Kindergarten, Kulmbacher Str.
Evang. Kindergarten St. Markus

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Gebiet

Kreutles

Dr. Fuchs, Langenäcker Str. 47
Dr. Hartl, Meisenstr. 1
Restaurant Kupferpfanne, Habichtweg 1
Avia Tankstelle, Langenäckerstr. 1
Autohaus Heinrich, Langenäckerstr. 15
Mittelschule Kreutles
Kath. Kindergarten, Mutter Teresa

Oberasbach

Metzgerei List, Albrecht Dürer Str. 104
Autohaus Grüner, Zwickauer Str. 2
Friseursalon Markfort
Honda Hübler, Zwickauer Str.
Restaurant Foro Romano, Hochstraße
Evang. Kindergarten St. Lorenz
Wilhelm-Löhe-Kindergarten, Banater Str.
FFW Oberasbach
Blütenraum, Bachstr.

Gebiet

Unterasbach

Autohaus Schlötzer, Hopfenweg 5
Bären-Apotheke, Bahnhofstr. 47
Bäckerei Neumeister, Bahnhofstr. 55
Obst Renksec, Steiner Str. 2 a
Sparkasse, Lilienstraße 23
Dr. Birkmann, Bahnhofstr. 55
Dr. Konrad, Bahnhofstr. 47
Dr. Erdt, Zahnarzt, Jasminstr. 16
Blumen Schlegl, Friedhofstr. 1
Post Haase, Lotto, Bahnhofstr. 57
Evang. Kindergarten St. Stephanus
Evang. Kindergarten Regenbogen

Rehdorf

Kindertagesstätte

Notizen

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner persönlichen Daten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Einzugsermächtigung

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner persönlichen Daten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Einzugsermächtigung

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs

„Stiften macht Sinn.
Und unseren Traum unsterblich."

Erika (60) und Hans F. (61) haben ihre eigene Stiftung gegründet. „So geben wir von unserem Glück wieder etwas zurück – und gestalten ein Stück Zukunft."
Nachhaltig und denkbar einfach, mit einer einzigen Unterschrift. Die Stiftergemeinschaft der Sparkasse Fürth übernimmt sämtliche Verwaltungsaufgaben für die beiden.

So können sie sich auf das Wesentliche konzentrieren: die Verwirklichung ihres ganz persönlichen Plans von einem sinnvollen Leben.

Weitere Informationen unter: **www.die-stifter.de**

Sparkasse Fürth
Telefon (09 11) 78 78 - 0
www.sparkasse-fuerth.de

Stifter-Gemeinschaft Fürth

Fürther Stifterpreis

Sparkasse Fürth
Gut seit 1827.

LUNA APOTHEKE

Ihr Team für Gesundheit

Inh. Andreas Gördes
Rothenburger Straße 24
90522 Oberasbach/Altenberg

Telefon: 0911 - 69 28 51
Telefax: 0911 - 6 99 93 67

www.apotheke-luna.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

NEU · NEU · NEU · NEU · NEU · NEU

Hörakustik Tina Imreh
DIE HÖRBERATUNG

– Jetzt auch in Oberasbach –
Am Rathaus 14 · 90522 Oberasbach · Tel. 0911/93 28 19 74

Hörakustik Tina Imreh
DIE HÖRBERATUNG

Machen Sie den Hörtest –
jetzt kostenlos mit Hörberatung

Angerzeile 18 · 90513 Zirndorf
Tel. 0911/3 68 89 45

GUTSCHEIN
für einen Hörtest mit kostenloser Hörberatung

Die Hörgeräte Spezialisten